

یادداشت

تفصیل

عصر امروز و در حسینیۀ امام خمینی (ره) و با حضور رهبر انقلاب و جمعی از شخصیت‌های برجستهٔ شیوئی و کشوری، رئیس‌جمهور منتخب، دکتر حسن روحانی، حکم ریاست جمهوری خود را از دست رهبری خوانده گرفت و با تفصیل حکم ایشان توسط رهبر انقلاب و با سؤ گندی که فردا در مجلس شورای اسلامی و در مراسم تحلیف خوانده خود، دوران چهارساله ریاست جمهوری خود را آغاز خواند کرد.

تفصیل در لغت به معنای نفوذ دادن، روان کردن و جاری کردن فرمان است. و در اصطلاح عرفی و رایج یعنی تأیید کردن و اعتبار بیشتر بخشیدن. در قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران آمده است که رئیس‌جمهور پس از تفصیل حکم خود توسط مقام رهبری و انجام مراسم تحلیف می‌تواند ریاست قوه مجریه را بر عهده گیرد. مراسم تفصیل آنچه که در قانون آمده، از این نظر که توسط رهبری نظام می‌تواند ولایت فقیه را نیز به عهده دارد انضواء می‌شود اعتبار شرعی نیز پیدا می‌کند. یعنی محبویت با تفصیل رهبر، مشروعیت وزیری گرچه در نظام اسلامی تبانی بین محبویت و مقبولیت و مشروعیت در نظام سیاسی دیده نمی‌شود و نظام اسلامی مشروعیت حکومت را به مقبولیت آن دانسته و در همهٔ امور حکومتی رأی مردم را حجت دانسته‌است، اما در هر حال وقتی ولی فقیه و رهبری حکم ریاست جمهوری را تفصیل می‌کند یعنی به آن جنبه شرعی نیز می‌بخشد. اما

اول بار نظیر چنین مراسمی در ۱۵ بهمن ۵۷ و در مدرسه علوی برگزار شد. در آن روز، رژیم پادشاهی هنوز سر کار بود. بختیار نخست‌وزیر کشور به واسطهٔ آمدن مردم از خارج و با صورت داده بود. مردم، امام دو سه روز پیش وارد کشور شده بود و هم ایشان که خبر نگاران را به مدرسه رفا دعوت و به معرفی نخست‌وزیر پرداخت. اسام در آن مجلس که به مجلس معرفی نخست‌وزیر و ابلاغ حکم ایشان معروف است اعلام کرد که به پشتیبانی مردم و با اختیاراتی که مردم به او در جریان راهپیمایی‌های میلیونی به عنوان رهبر نهضت و آگدار کرد دهاند مهتند سازرگان را به نخست‌وزیری منصوب می‌کنند. امام در آن متن تفصیل حکم، از نخست‌وزیر دفاع و حمایت از او را نیز منوط به حفظ صحت اصل اساس و حقوق ملت و عدم انحراف از این مسیر کرده‌اند و این رویه همواره در تفصیل احکام رؤسای جمهوری بعدی (بنی صدر، شهید رجایی و آیت‌الله خامنه‌ای) نیز نمود داشت و آیت‌الله خامنه‌ای رهبر انقلاب نیز در تمامی احکام ریاست جمهوری بعدی بر همین متوال عمل کردند.

در اوایل بهمن ۵۸ مراسم تفصیل بنی صدر در بیمارستان قلب شهید رجایی و در دورانی که امام در بیمارستان بستری بودند انجام گرفت. در بهمر مرداد ۶۰ مراسم تفصیل شهید رجایی به صورت رأی عدم کفایت سیاسی بنی صدر و پیروزی محمدعلی رجایی در انتخابات مرداد ۶۰ در حسینیۀ جماران بر گزار شد و پس از شهادت ناجوان‌دانه آن عزیز و سرانجام آیت‌الله خامنه‌ای در انتخابات مهر ۶۰ به ریاست جمهوری و مراسم تفصیل ایشان در ۱۷ مهر ۶۰ برگزار گردید و در مهر ۶۴ تمدید شد و قاعدتاً آیت‌الله خامنه‌ای تا ۱۷ مهر ۸۸ می‌بایستی ریاست جمهوری باقی می‌ماند، اما رحلت ناگهانی او و انتخاب آیت‌الله خامنه‌ای و رهبری و برگزاری انتخابات پیش‌رس و انتخاب آیت‌الله هاشمی… همه و همه موجب شد تا به جای مهر در ۱۲ مرداد ۸۸ مراسم تفصیل انجام و آغاز دوران ریاست جمهوری در این تاریخ مبنا قرار گیرد که تا این تاریخ همواره این مراسم در ۱۲ مرداد انجام می‌گیرد.

اما یکی از نکات برجسته مراسم تفصیل، حکمی است که توسط رهبری به رئیس‌جمهور داده می‌شود. البته در این حکم همواره حد و سیاس به درگاه خداوند، تشکر از ملت و توصیه‌هایی به برگزیده ملت بوده‌است، اما تعبیری که در مورد رؤسای جمهور هم به کار رفته، در نوع خود جالب و بامعنا بوده است.

مثلا در حکم تفصیل آیت‌الله هاشمی در ۱۲ مرداد ۶۸ درباره وی آمده‌است:

مردی بزرگ از سابقین اولیه انقلاب و از حوارین و انصار دیرین امام راحل، عالمی متفکر، سیاستمداری هوشمند، فقیهی زمان‌شناس، مجاهدی خستگی‌نشناس، پسر ادبی مهربان برای صفیان و مدبری کاردان برای کشور، شخصیت برجسته و چهره منور، رکن رکن و یار دیرین و زیان گویای انقلاب.

رهبر انقلاب در ۱۲ مرداد ۷۹ و در تفصیل حکم دوم آیت‌الله هاشمی نیز از برگزیده ملت به عنوان مرد میدان‌های دشوار لیافت و امانت و صلاحیت، موفق در آزمون کاردانی و بر جستگی، شخصیت برجسته و بار و ناور دیرین امام و انقلاب یاد کرده است. در حکم حجت‌الاسلام والمسلمین خامنی اما چنین تعبیری آمده‌است: اکنون بار دیگر مسئولیت بزرگ ریاست جمهوری با اکثریتی فاطمه و روحش بر من و روحانی و کارآموزده و انقلابی و دانشمند و معرفت‌ستار یافته و یکی از تربیت‌شدگان حوزه معرفت دینی برگزیده ملت شنده‌است. دانشمندترین فرهانه، شخصیتی انقلابی و فرهانه متنسب به نیت سبادت و علم و تقوا… در حکم تفصیل آقای احمدی‌نژاد نیز از او با عنوان شخصیتی انقلابی، دانشمند و مدبری شایسته و کارآموزده، دارای سوابق مجاهدت صادقانه در صحنه‌های گوناگون نام برده شده‌است.

و این نشان می‌دهد که رهبری انقلاب از انتخاب مردم همواره استقبال کرد و در حمایت از منتخب ملت را به عنوان یک اصل بر خود فرض دانسته‌است. اگر چه شاید برخی به‌سبب جمهوری را بیشتر و برخی را کمتر می‌پسندیده‌اند و هرچند تعبیری که در درباره هریک از رؤسای جمهوری به کار برده‌اند تفاوت‌هایی که نمایان داشته‌اند (که به نمونه‌هایی از آن در همین مقال می‌توان بر بخورد) اما حمایت از رئیس‌جمهور را در کنار نصیحت و تذکر وظیفه خود دیده‌اند و پسان عمل کرده‌اند. در تمام این احکام نیز توصیه و نصیحت و در رفتار عیایت فطری و خدمت به مردم و ترس از خدا وجود داشته و نیز اعلام شده که حمایت از رئیس‌جمهور مشروط و منوط به پایداری بر صراط قوام اسلام و آرمان‌های انقلاب اسلامی و مصالح کشور و ملت عزیز است.

امروز اما یازدهمین رئیس‌جمهور، حکم ریاست جمهوری خود را در مراسم باشکوهی در حسینیۀ امام خمینی از دست رهبر انقلاب خواست گرفت. باید دید که این بار از منتخب مردم چه تعبیری یاد خواهد شد و نیز باید دید توصیه‌های به او این بار چه خواهد بود؟ اما آنچه که مهم‌است اینکه این‌انجام مردم‌باشکوه و امروز که بر خلاف نظر عدلای، نه تنها یک ریاست‌تشریفاتی نیست بلکه در جای خود بسیار مهم و حیاتی‌است و به‌ویژه در جهت مشروعیت بخشی دینی به این مجلس، جایگاه ممتازی دارد) و نیز با انجام مراسم تحلیف فردا در مجلس شورای اسلامی و با حضور شخصیت‌های برجسته داخلی و بین‌المللی بر گزار می‌گردد، جناب آقای روحانی مسئولیت قوه مجریه را در یکی از حساسترین مقاطع تاریخ و در یکی از دشوارترین بر گزیده‌های تاریخ به عهده خوانده گرفت، دروای که خدا کند دوران استفاده از حداکثر عقلانیت و شرسار از اعتدال و تدبیر باشد و امید به روشنی و تمایلی و پیشرفت را به جامعه بیش از پیش برگرداند که جامعه امروز ما بیش از پیش بدان نیازمند است.

برنامه روز مراسم تفصیل حکم ریاست جمهوری و تحلیف دکتر روحانی

تاکنون حضور ۵۵ هیات شامل مقاماتی از ۵۲ کشور، سازمان ملل متحد و دو میهمان ویژه در مراسم تحلیف رئیس‌جمهوری منتخب قطعی شده است.

به گزارش فارس، در مراسم تحلیف حسن روحانی که قرار است فردا در مجلس شورای اسلامی برگزار شود، ۵۵ هیات شامل مقاماتی از ۵۲ کشور، سازمان ملل متحد و دو میهمان ویژه حضور دارند.

۱۱ رئیس‌جمهوری، دو نخست‌وزیر،۷ رئیس‌مجلس، ۸ معاون رئیس‌جمهوری،۳۱معاون نخست‌وزیر، ۱۱ وزیر خارجه و ۱۲ وزیر از سایر وزارتخانه‌ها در جمله میهمانان شرکت‌کننده در مراسم تحلیف تکرر وحوالی هستند.
خواریار سولانا مسئول پیشین

سرویس سیاسی –

ساختار گسترده در راهپیمایی روز قدس و ششم و نفرت خود را از رژیم صهیونیستی به نمایش گذاشتند و با صدور قطعنامه‌ای اقدام اتحادیه اروپا در قرار دادن نام شاخه نظامی حزب الله در فهرست گروه‌های تروریستی را محکوم کردند.
به گزارش خبرنگاران اطلاعات از تهران و انصی نقاط کشورمان:راهپیمایی روز جهانی قدس، ساعت ۱۰ و ۳۰ دقیقه صبح دیروز همزمان باآخرین جمعه‌ماه مبارک رمضان درسراسر کشور آغاز شد.

اقتار مختلف مردم در تهران با در دست داشتن تصاویری از اسام خمینی (ره) و آیت‌الله العظمی خامنه‌ای و همچنین پرچم‌های فلسطین، لبنان و سوریه در راهپیمایی حضور یافتند. راهپیمایان با حمل پلاکاردهایی که بر روی آن عبارت "بهای گوله دشمنان خود را نه‌پدازیم" درج شده بود، از نام سازمان های دولتی خواستند تا کالاهای صهیونیستی را تحریم کنند. گروهی از جوانان نیز در مسیر راهپیمایی با حمل پرچم کشور سوریه حمایت خود را از دولت و ملت سوریه به‌پرچم کردند.همچنین شماری از جوانان حاضر در راهپیمایی که تصاویر دیپلمات‌های ریوذه شده ایرانی در لبنان را در دست داشتند، با تکیه‌بر زنده‌بودن این دیپلمات‌ها،خواستار بازگشت آنها به وطن شدند.

راهپیمایان در حمایت از مردم‌مظلوم فلسطین حضوری باشکوه در راهپیمایی روز قدس داشتند، پرچم آمریکا و رژیم اشغالگر قدس را نیز به آتش کشیدند.

بنابراین گزارش مراسم عظیم تحلیف،مسئولان وسایونینیز در مراسم دیروز تهران و شهرستانها، حضور پررنگی داشتند. آیت‌الله العظمی لری‌مدانلی از امام‌مردم عظیم‌تقدیر در حاشیه راهپیمایی در جمع خبرنگاران در سخنان کوتاهی با تقدیر از حضور باشکوه مردم در راهپیمایی گفتند: روز قدس و روز اسلام است و پیام مهم راهپیمایی مردم سقوط اسرائیل و آزادی فلسطین خواهد شد.

ایشان با اشاره به استراتژی حضرت امام(ره) در نامگذاری روز قدس در جمعه آخر ماه رمضان افزودند: این حرکت حضرت امام(ره) موجب سقوط مستکبران توسط مستضعفان خواهد شد.

آیت‌الله‌العظمی‌نوری‌همدانی ضمن هشدار به رژیم صهیونیستی، یادآور شدند: آدمیان به اسرائیل این تبر غداکی، گوییم که نابودی تو و پیروزی فلسطین نزدیک است. آیت‌الله مهدوی کئی رئیس مجلس خبرگان رهبری نیز در راهپیمایی روز قدس حضور یافت. وی در سخنان کوتاهی بر ضرورت توجه به وضع ملت فلسطین تأکید کرد.

همچنین آیت‌الله‌هاشمی رفسنجانی رئیس مجمع تشخیص مصلحت نظام در جریان حضور در راهپیمایی دیروز، در پاسخ به سؤال خبرنگاران در سخنان کوتاهی با قدردانی از مردم‌برای حضور گسترده در راهپیمایی و حمایت از مردم‌مظلوم فلسطین:در ادیسار ماندگار خدا حضرت امام خمینی (ره)

دانست که سه سال یا کمتر از سال قبل بر گزار می‌شود. وی تأکید کرد: در زمان فعلی که فلسطینی‌ها در انتظار سخی به سر می‌نبراین حمایت‌های مردمی برای آنان روحیه بسیار است. این راهپیمایی یکی از اقدامات ضروری است که مردم از اول انقلاب با نامگذاری امام راحل، تا حالا آن را انجام می‌دهند.

دکتر روحانی: روز قدس روز وحدت جهان اسلام

است

ایران نشان‌دهنده تناقض شعارهای آنهاست. آنهاظاهرا می‌گویند که با داشتن فناوری هسته‌ای از سوی ایران مخالف هستند اما کاری که انجام داده‌اند ربطی به انرژی هسته‌ای و مسائل هسته‌ای ندارد. سیاست آمریکا یکی‌ها ضد ملت ایران است و می‌خواهند جلوی رشد و پیشرفت ملت ایران را بگیرند اما خوشبختانه تاکنون موفق نشده‌اند.

همچنین آیت‌الله احمد جنتی دبیر شورای نگهبان در راهپیمایی روز قدس حضور یافت و گفت: روز قدس روز شکست اسرائیل و پیروزی فلسطین است.

وی تأکید کرد:مردم دنیا،کشور اسلامی و غیر اسلامی در این راهپیمایی در مقابل زور اسرائیل، از مظلومان فلسطین حمایت می‌کنند و فلسطینی‌ها بداندند ا اینکه آن آنهاست.

مقاومت جهانی نجات
محمدرضا عارف معاون اول دولت اصلاحات در مراسم روز قدس حضور یافت. وی در پاسخ به‌سؤال خبرنگاران درباره حضور در کابینه دولت آینده، ضمن رد دشوور خود در کابینه دکتر روحانی گفت: همه باید به دولت آینده کمک کنند. و بنده نیز به دولت کمک خواهم کرد.

عضو مجمع تشخیص مصلحت نظام تأکید کرد: کابینه‌ای که انتخاب شده، نظر آقای روحانی بوده است و ما آن را مثبت ارزیابی می‌کنیم.همچنین دکتر علی اکبر لاریانی دبیر کل مجمع جهانی پیداری اسلامی در جمع خبرنگاران خطاب به ملت فلسطین اظهار داشت: تنها راه نجات مردم فلسطین راه مقاومت و پایداری است.پیام ما این است که تنها راه احقاق حق فلسطینی‌ها مبارزه است و به هیچ وجه نباید از استکبار تپیت کنند و به دنبال سازش باشند.وی افزود:تجربه چند دهه اخیر نشان داده‌است که وقتی فلسطینی‌ها گام‌های بلندی در جهت پیروزی برداشته‌اند که مبارزه و مقاومت روی آوردند و درانتفاضه مبارزات بسیاری انجام دادند، لایه‌هایی همچین با اشاره به جنگ ۳۳ روزه و ۸ روزه مقاومت تأکید کرد: آن‌ها در این جنگ‌ها مقاومت پایداری خود را نشان دادند.

با تغییر دولتمردان، سیاست‌های نظام درباره فلسطین تغییر نمی‌کند
حجت‌الاسلام والمسلمین سید علی خمینی گفت: مساله فلسطین دغدغه مشترک همه ملت‌هاست و با تغییر دولتمردان سیاست‌های نظام در این زمینه تغییری نخواهد کرد.
به گزارش فارس وی در پاسخ به سئوالی درباره پیام حضور مردم در راهپیمایی روز قدس، گفت: بمحمدلله پیام این حضور، این است که هنوز مساله فلسطینی مسئله و دغدغه و نظام است.

وی افزود: فلسطین و موضوع آن به‌مساله و دغدغه مشترک همه ملت‌های مسلمانی تبدیل شده است و غرب باید بداند که تا حل شدن این موضوع همچنان این مساله و دغدغه مشترک پابرجا خواهد بود.

نوه امام خمینی (ره) تصریح کرد: از آنجا که مساله فلسطین یک دغدغه ملی است، با تغییر دولتمردان در سیاست‌های کلی نظام درباره این موضوع تغییری به‌وجود نخواهد آمد.میداوریم آنهایی که باید پیام این حضور را درک کنند، متوجه شوند.

همن از روحانی حمایت کند
حجت‌الاسلمین علی اکبر ناطق‌نوری، رئیس دفتر با‌زی سر دفتر مقام معظم رهبری نیز در حاشیه مراسم دیروز، با بیان این که روز قدس یادگار امام خمینی (ره) و برای حمایت از مردم مظلوم فلسطین، است تأکید کرد: مردم ایران همواره از رژیم صهیونیستی متجاوز و حامیان آنها اعلام بی‌زاری جستند، از



رئیس‌جمهوری منتخب دیروز با حضور در کنار ملت ایران، در راهپیمایی روز جهانی قدس شرکت کرد. دکتر حسن روحانی در گفتگو با خبرنگاران در حاشیه راهپیمایی روز جهانی قدس با اشاره به این که روز قدس روزی است که مردم و حلدت جهان اسلام را در برابر هر گونه ظلم و تجاوز به نمایش می‌گذارد، نیز را یکی از یادگارهای حضرت امام (ره) خواند و افزود: در منطقه دار سایه اشغال سرزمین فلسطین و سرزمین غزی، زخمی بر باد دنیای اسلام نشسته و این یادآور آن است که مردم مسلمان این تاریخ را به فراموشی نخواهند کرد و در برابر ظلم و تجاوز از ایستادگی خواهند کرد. رئیس‌جمهوری منتخب در پاسخ به‌سؤال خبرنگاران یکی که درباره ادامه شهرک سازی رژیم صهیونیستی در سرزمین‌های اشغال پرسش کرد، گفت: در شرایطی که دنیای اسلام در منطقه دچار مشکل است، هیچ‌وقت صهیونیست‌ها نمی‌توانند دست مناسبی است برای این که به ظاهر چهره صلح طلبی از خود نشان دهند و در واقع به تجاوزات و تعرضات خود به سرزمین فلسطین ادامه می‌دهند. دکتر حسن روحانی در پایان انقلاب بعد از چهارراه کالج به جمع راهپیمایان پیوست.

نمی‌توان از صلح صحبت کرد
آیت‌الله‌الصالح لری‌مدانلی رئیس قوه قضائیه نیز که با راهپیمایان همراه شده بود، در جمع خبرنگاران گفت: تا وقتی که مردم فلسطین زیر دست‌پاگیر فشارهای رژیم صهیونیستی هستند نمی‌توان از صلح صحبت کرد. وی اظهار داشت: جمعیت زیادی در راهپیمایی شرکت کرده‌اند و صلابت و استقامت مردم در این روز اثر خود را گذاشته‌است و همه مردم با صدای واحد ندای "حمایت از فلسطین و آزادی قدس را سر می‌دهند. قدس عزیز ازاد خواهد شد.

رئیس قوه قضائیه تأکید کرد: بزرگ‌ترین سلاح علیه رژیم غاصب صهیونیستی و حامیشا هم حرکت مردم و جهان اسلام است و امیدوارم تهاث شرطی به که آمریکایی‌ها به یک درخت تناور تبدیل شود و ریشه رژیم صهیونیستی را بختکند.

همچنین روز دفاع و پشتیبانی نیروهای مسلح در حاشیه راهپیمایی روز قدس با اشاره به تصویب تحریم‌های جدید در مجلس نمایندگان آمریکا علیه ایران که در جهت کاهش صادرات نفتی کشور، گفت: این‌ها تلاش ملیوحدانی‌است که آمریکایی‌ها به دنبال می‌کنند؛ اگرچه بی‌لایه هم تحریم‌های این چنین علیه ایران وضع کردند اما به نتیجه نرسیدند.

سردار احمد حیدر در گفتگو با ایستلا اظهار داشت: وضع تحریم‌های ایران همواره هنجارش این بوده است که مردم و جوانان ما بار اذهای اقوی برای خود گفتگویی کشور تلاش کرده‌اند تا کشور پیشتر روی پای خود بایستد.

وی افزود: اعمال تحریم‌های جدید از سوی آمریکا علیه

بایانه وزارت امور خارجه: گفتگوهای سازش نمی

در این بایانه آورده شده‌است: حضرت امام خمینی (ره) با نامگذاری و اعلام روز جهانی قدس، یک تحلیف اسلامی – انسانی را برای همه مسلمانان و مردم آزاده جهان یادآور شد تا به برگزاری گسترده این مراسم، ضرورت حمایت از حقوق قانونی مردم فلسطین در از انقضای نقاط گیتی به عنوان نمادی از مقابله با ظلم، اشغالگری، تروریسم و تبعیض و نژاد صهیونیستی با توجه به تقویم آزادی و عدالتخواهی تثبیت نموده و در تاریخ جهان ماندگار سازند.

وزارت امور خارجه جمهوری اسلامی معسار کثیر انقلاب اسلامی و بیانگذار جمهوری اسلامی ایران را برای تمام مسلمانان و مردم آزاده جهان تبریک و تهنیت گفته است.

اخبار داخلی

خروش جهان اسلام برای رهایی قدس از سلطه صهیونیسم

افزود: بیش از ۱۰۰۰ سال دنبال این موضوع بودند، چرا که این منطقه مظلومتر که اشاره کرد مردم دروازه ورود به دنیاست.

رئیس‌جمهوری در بخش دیگری از سخنانش اظهار داشت: شما به هر کسی می‌توانید اهانت کنید و هر فحشیتی را منکر شوید اما به محض این که به دایره صهیونیسم نزدیک می‌شوید همه کشور‌های غربی با همه توان قیام می‌کنند.

وی در ادامه سخنان خود با بیان این که درگیری‌های تاریخی را نمی‌شود با یک مایور سیاسی یا یک سازش سیاسی حل و فصل کرد، یادآور شدند: ماهرل چنگ نیستیم و راه حل فرهنگی و سیاسی است، اما بر پایه عدالت و کرامت.

وی با تأکید بر این که رژیم صهیونیستی و حامیانش به دنبال خاورمیانه جدید هستند، تصریح کرد: دپاور دارم آن کسانی که تشویق به جنگ و درگیری می‌کنند و گروه‌هایی که سر افراد را می‌زنند، ظاهر آنها مسلمانان است و ملی‌اطن آنها حتما صهیونیستی است.

رئیس‌جمهوری در پایان سخنانش از حضور باشکوه مردم در راهپیمایی روز قدس تشکر کرد.

تقدیر از احمدی‌نژاد در نماز جمعه



پس از پایان سخنرانی رئیس‌جمهوری، حجت‌الاسلام سید رضا نقوی رئیس شورای سیاستگذاری ائمه جمعه سراسر کشور، با اهدای لوح سپاس از زحمات هشت‌ساله وی تقدیر و تشکر کرد.

پس از گزارش فارس در بخشی از متن این لوح آمده‌است: ما هوشرای مراف بیت‌المقدس اهدای‌های مسله‌گر باشند.

۵- مسامت روزدار و انقلابی ایران، جنگ افروزی و جنایت تروریستی در سوریه را طرح مشترک نظام سلطه و از تجاع غرب برای شکستن سنگ‌های مقدمه مقاومت تروریست‌ها و جهه ضد صهیونیستی در جهان اسلام می‌دانیم و با تأکید بر اینکه این توطئه خطرناک به شکست قطعی نزدیک می‌باشد، بر اعلام می‌کنیم تنها راه برودن رفت سوریه از اوضاع درون‌داک فعلی، دخالت نکردن بیگانگان و تلاش بخشدین تهیه تروریست‌ها توسط قدرت‌های مسله‌گر و اطمینان به راه‌آوده ظرفیت‌های دولت و ملت سوریه برای اصلاحات و بهبود وضع این کشور است و گرنه دخالت بیگانگان افاندن در باتفاقی است که جایزاد گریز و ناجتانی از آن نخواهد داشت.

۶- ملت‌مقاوم و پیدار ایران اقدام مضحک اتحادیه اروپا در قرار دادن نام شاخه نظامی حزب الله قهرمان و سرافراز لبنان در فهرست گروه تروریستی را محکوم می‌کنیم و آن را نشانه رویکر متناقض غرب دغل باز به مقوله می‌دانیم.

۷- ما ملت مسلمان و مجاهد ایران اسلامی، با ستایش موفقیت‌های استقامت امیز جبهه مقاومت و ره‌آورد‌های فرهنگ و فکر جهادی علیه صهیونیسم بین‌الملل بر ضرورت هوشرای بیشتر امام اسلامی برابر توطئه دشمنان اسلام به به انحراف کشیدن پیداری اسلامی، شکستن مقاومت دشمنان استکباری و ضد صهیونیستی، توسعه اقدامات تفرقه افکنانه نیز شیعه و سنی و حمایت موزرانه از فرقه‌های وهابی، سلفی و تکفیری در جهان اسلام تأکید می‌کنیم.

۸- مسامت انقلابی و روزدار ایران ضمن حمایت از اقدام‌های مردمی ملت‌های منطقه، اقدامات دشمن علیه مردم عراق، پاکستان و افغانستان و نیز جنایت آل خلیفه و آل سعود علیه مظلوم بحرین را به شدت محکوم می‌کنیم.

۹- ما ملت مسلمان و مقاوم ایران، با تأکید بر لزوم رعایت حقوق انسان‌ها و صیانت از کرامت آنان توسط دولت‌ها و مامداران کشورها، تیرنه قاتل نوجوانان سیاه پوست در آمریکا رافطر نژادپرستانه، رویه تبعیض و بی عدالتی ترس‌زدمردمان این کشور مدعی حقوق بشر می‌دانیم.

۱۰- ما ملت مسلمان و ولایت مدار ایران، این حضور حماسی و دلمیلیونی را حلقه مکمل حماسه سیاسی ۴۸ روزه و فرح‌صین‌المللی و فرحتی سپاس‌زیز دشمن‌داری ابلاغ پیام قاطع و شفاف نظام اسلامی و دشمنان منطقه‌ای می‌دانیم و به‌آنان و به مردم آمریکا گذشتند که نماده ظلم، جنایت، جنگ افروزی و مولود تروریسم دولتی است و نیز ملوک مغرب و متغور صهیونیستی همواره می‌پند این اسلامی هیچگاه از مردم مسلم خود در عرصه‌های مختلف چشم‌پوشی نمی‌کند می‌تواند بر کار نروهای مختلف مقتدر و ماسخوهر، اثر گونه نهید و تعدی علیه آزادی‌اترایی و منافع و ایمنی ملت خود را تحت فرامین مقام معظم رهبری و فرماندهی کلی قوا (مد ظله العالی) فراتر از جغرافیای منطقه یا پاسخ سخت، قاطع و بشیمان‌کننده‌ای مواجه خواهد کرد.

موج اصلی پیداری در راه است
مسعود احمدی‌نژاد رئیس‌جمهوری دیروز به عنوان سخنران نخست در خطبه‌ای نماز جمعه تهران، با بیان این که موج اصلی پیداری در راه است، مساله فلسطین را مساله جهانی جهان قلمداد کرد و گفت: برخی فکر می‌کنند که یک اتفاقی افتاده‌است و ما باید بدیم و مقداری دیگر را به فلسطینی‌ها، در حالی که این یک سادهلوخی و ساده‌اندیشی تاریخی است. این مساله به این سادگی نیست.

وی با اشاره به ادعاهایی غربی‌ها در مورد تاسیس رژیم صهیونیستی اظهار داشت: اگر با توجه به غریب‌ان‌های صهیونیست‌ها درست بود که می‌خواستند عدل‌های بی‌غریب‌ان‌ها دهند و کشور برای اهل درستی کنند، چرا باید همه و خود را به‌موت‌توان‌ها قدامت و رفتارهای ضد انسانیت رژیم صهیونیستی حمایت می‌کنند؟ تا جایی که به این مقدار از کشور‌های مبهلول خود حمایت نمی‌کنند، تا مردم خود حمایت نمی‌کنند. اگر واقعا آنها از نفوذ لسوزی و باعوان حقوق بشر اقدام‌دهند، چرا بعضی از آنهاز یک گروه و در فلسطین حاکم کردند چرا همه ادعاهای حقوق بشری خودمی‌بر سر آزادی، مروت، کرامتی، حقوق زنان و کودکان را با صهیونیست‌ها می‌کنند؟

رئیس‌جمهوری با بیان این که باید موجودیت رژیم صهیونیستی و نقش آن در یک بستر تاریخی و جهانی مورد تجزیه و تحلیل قرار داد، اظهار داشت: یک حقیقت وجود دارد آن است که یک درگیری تاریخی بین جبهه یاسلین و جبهه حق و ملت‌ها وجود داشته و دارد و نمود چشم از روی این درگیری تاریخی نیست. آثار و روزه‌ها بر بومداری را ایجاد کرده، دهها میلیون انسان را نابود کرده، خانواده‌های زیادی را متلاشی کرده.

احمدی‌نژاد با بیان این که کلیل تسلط بر دنیا، تسلط بر خاورمیانه است، به ویژگی‌های منطقه خاورمیانه اشاره کرد و

تواند منافع مردم فلسطین را تضمین کند

در بخش دیگری از این بایانه آمده‌است: پیام روشن مقاومت فلسطین و پیداری اسلامی در خاورمیانه این است که وحدت و همدلی مردم و جهان فلسطین و مقاومت و پایداری آن در برابر اشغالگران، تنها راه نجات بخش امت بوده و بر اساس اسلام همه ملت‌های سگراول‌فادح از آن مقاومت فلسطین که در سگراول فادح از آن مقاومت علیه تروریسم دولتی و نژادپرستی رژیم اشغالگر قدس مشغول تیران‌براری است، بیش از پیش حرمت و حمایت کند.

در بایانه وزارت امور خارجه جمهوری اسلامی ایران نیز تصریح شده‌است که بزرگداشت روز جهانی قدس در شرایطی صورت می‌گیرد که دلاورمردان جبهه مقاومت، پادمان

شنبه ۱۲ مرداد ۱۳۹۲ - ۲۵ رمضان ۱۴۳۴ - ۲۰ اگوست ۲۰۱۳ - شماره ۲۵۶۵۵

دعای روز بیست و پنجم ماه مبارک و رمضان خاتم النبیین یا عاصم قلوب النبیین

«خداوند! مرا در این روز، دو دستدار دوستانگ گردان و دشمنان، دو پوینده را و روش خاتم پیامبرانت [محمد(ص)] گردان: ای نگهدارنده دلهای پیامبران.

واکنش ایران به طرح تشدید تحریم ایران توسط آمریکا

نژری اتمی با اشاره به این که در این گزارش هیچ دلیلی در برساره غنی نیست، لری‌مدانلی در ایران ارائه نشده‌است، تأکید کرد که این گزارش جانبدارانه و سیاسی است.

ای کارشناسان اعلام می‌گفت: با توجه به این که حسن روحانی رئیس‌جمهوری جدید ایران در چند روز آینده کار خود را آغاز می‌کند، باید انتظار داشت که غرب قدم‌هایی به سوی ایران بردارد، ولی متأسفانه گزارش مؤسسه حساس و امنیت بین‌المللی در این راستا نیست.

مشاور پیشین آژانس بین‌المللی انرژی اتمی با اشاره به ایماواری‌های که در باره توافق ایران و غرب به تصویب درآورد.

به گزارش فارس به نقل از شبکه «بی بی سی» بر اساس این لایحه، آمریکا خبرداران نفت ایران را وادار می‌کند علی‌کس سال از مجموع واردات نفت خود، روزانه یک میلیون بشکه بکاهد. این لایحه به بمظور تصویب نهایه‌ی باید توسط سنات هم تصویب شود و به امضای «باراک اوباما»، رئیس‌جمهوری آمریکا درآید.

این طرح مورد استنهایی را که از پیش در مورد تحریم نفتی ایران در نظر گرفته شده، بسیار محدودتر خواهد کرد و همچنین بخش‌های معدن و ساخت و ساز ایران را زاینر دربر می‌گیرد. در مقابل روسیه هم اعلام کرد: رای مثبت نمایندگان آمریکا به افزایش تحریم علیه ایران، ولی بست‌کنونی بر سر مسائل هسته‌ای پایان نمی‌دهد.

به گزارش خبرگزاری رویترز از مسکو، گنادی کاتیلوف، معاون وزیر امور خارجه روسیه با مغرب خودن این اقدام مجلس نمایندگان آمریکا گفت: تحریم اضافی علیه ایران با هدف افزایش فشارهای اقتصادی علیه آن خواهد بود. او همچنین اعلام کرد: تحریم‌های ایران برای کشورها و شرکت‌های وابسته به ایران، به صورت مسئولیت‌پذیرانه‌ای اعلام شد. ما با این کار، گناه اوامه خواهیم داد تا بهتر نشان دهیم اجرائی کردن تحریم‌های احتمالی بیشتر از مشخص کردن سخنجی‌های ایران خواهد بود.

به گزارش خبرگزاری رویترز از پکن، چین به عنوان بزرگ‌ترین شریک تجاری و خریدار نفت ایران، مجدداً با تشدید تحریم‌های آمریکا علیه ایران مخالفت کرد. او همچنین بیانیه‌ای صادر کرد که در آن، تحریم‌های آمریکا را «مخالفت خالص» خواند و افزود: «ما به هیچ‌گونه تحریم‌های آمریکا علیه ایران پاسخ نخواهیم داد».

به گزارش خبرگزاری رویترز از پکن، چین به عنوان بزرگ‌ترین شریک تجاری و خریدار نفت ایران، مجدداً با تشدید تحریم‌های آمریکا علیه ایران مخالفت کرد. او همچنین بیانیه‌ای صادر کرد که در آن، تحریم‌های آمریکا را «مخالفت خالص» خواند و افزود: «ما به هیچ‌گونه تحریم‌های آمریکا علیه ایران پاسخ نخواهیم داد».

به گزارش خبرگزاری رویترز از پکن، چین به عنوان بزرگ‌ترین شریک تجاری و خریدار نفت ایران، مجدداً با تشدید تحریم‌های آمریکا علیه ایران مخالفت کرد. او همچنین بیانیه‌ای صادر کرد که در آن، تحریم‌های آمریکا را «مخالفت خالص» خواند و افزود: «ما به هیچ‌گونه تحریم‌های آمریکا علیه ایران پاسخ نخواهیم داد».

به گزارش خبرگزاری رویترز از پکن، چین به عنوان بزرگ‌ترین شریک تجاری و خریدار نفت ایران، مجدداً با تشدید تحریم‌های آمریکا علیه ایران مخالفت کرد. او همچنین بیانیه‌ای صادر کرد که در آن، تحریم‌های آمریکا را «مخالفت خالص» خواند و افزود: «ما به هیچ‌گونه تحریم‌های آمریکا علیه ایران پاسخ نخواهیم داد».

به گزارش خبرگزاری رویترز از پکن، چین به عنوان بزرگ‌ترین شریک تجاری و خریدار نفت ایران، مجدداً با تشدید تحریم‌های آمریکا علیه ایران مخالفت کرد. او همچنین بیانیه‌ای صادر کرد که در آن، تحریم‌های آمریکا را «مخالفت خالص» خواند و افزود: «ما به هیچ‌گونه تحریم‌های آمریکا علیه ایران پاسخ نخواهیم داد».

به گزارش خبرگزاری رویترز از پکن، چین به عنوان بزرگ‌ترین شریک تجاری و خریدار نفت ایران، مجدداً با تشدید تحریم‌های آمریکا علیه ایران مخالفت کرد. او همچنین بیانیه‌ای صادر کرد که در آن، تحریم‌های آمریکا را «مخالفت خالص» خواند و افزود: «ما به هیچ‌گونه تحریم‌های آمریکا علیه ایران پاسخ نخواهیم داد».

به گزارش خبرگزاری رویترز از پکن، چین به عنوان بزرگ‌ترین شریک تجاری و خریدار نفت ایران، مجدداً با تشدید تحریم‌های آمریکا علیه ایران مخالفت کرد. او همچنین بیانیه‌ای صادر کرد که در آن، تحریم‌های آمریکا را «مخالفت خالص» خواند و افزود: «ما به هیچ‌گونه تحریم‌های آمریکا علیه ایران پاسخ نخواهیم داد».

به گزارش خبرگزاری رویترز از پکن، چین به عنوان بزرگ‌ترین شریک تجاری و خریدار نفت ایران، مجدداً با تشدید تحریم‌های آمریکا علیه ایران مخالفت کرد. او همچنین بیانیه‌ای صادر کرد که در آن، تحریم‌های آمریکا را «مخالفت خالص» خواند و افزود: «ما به هیچ‌گونه تحریم‌های آمریکا علیه ایران پاسخ نخواهیم داد».

به گزارش خبرگزاری رویترز از پکن، چین به عنوان بزرگ‌ترین شریک تجاری و خریدار نفت ایران، مجدداً با تشدید تحریم‌های آمریکا علیه ایران مخالفت کرد. او همچنین بیانیه‌ای صادر کرد که در آن، تحریم‌های آمریکا را «مخالفت خالص» خواند و افزود: «ما به هیچ‌گونه تحریم‌های آمریکا علیه ایران پاسخ نخواهیم داد».

به گزارش خبرگزاری رویترز از پکن، چین به عنوان بزرگ‌ترین شریک تجاری و خریدار نفت ایران، مجدداً با تشدید تحریم‌های آمریکا علیه ایران مخالفت کرد. او همچنین بیانیه‌ای صادر کرد که در آن، تحریم‌های آمریکا را «مخالفت خالص» خواند و افزود: «ما به هیچ‌گونه تحریم‌های آمریکا علیه ایران پاسخ نخواهیم داد».

به گزارش خبرگزاری رویترز از پکن، چین به عنوان بزرگ‌ترین شریک تجاری و خریدار نفت ایران، مجدداً با تشدید تحریم‌های آمریکا علیه ایران مخالفت کرد. او همچنین بیانیه‌ای صادر کرد که در آن، تحریم‌های آمریکا را «مخالفت خالص» خواند و افزود: «ما به هیچ‌گونه تحریم‌های آمریکا علیه ایران پاسخ نخواهیم داد».

به گزارش خبرگزاری رویترز از پکن، چین به عنوان بزرگ‌ترین شریک تجاری و خریدار نفت ایران، مجدداً با تشدید تحریم‌های آمریکا علیه ایران مخالفت کرد. او همچنین بیانیه‌ای صادر کرد که در آن، تحریم‌های آمریکا را «مخالفت خالص» خواند و افزود: «ما به هیچ‌گونه تحریم‌های آمریکا علیه ایران پاسخ نخواهیم داد».



برای هیچ کسی طلاق و جدایی کار راحتی نیست. دلیل این جدایی هر چه که باشد، چه شما خواستار آن بوده اید یا همسرتان، طلاق می تواند همه جنبه های زندگی تان را تحت تاثیر قرار بدهد و باعث شود شما احساس در ماندگی کنید اما کارهای زیادی هست که می توانید برای بهبود این وضعیت انجام دهید. می توانید از تجربیات گذشته تان استفاده کنید تا در آینده زندگی بهتری را بسازید.

بهبود زخم های ناشی از طلاق

چرا حتی وقتی رابطه ای به انتها رسیده است و آنقدر خوب پیش نمی رود که شما را وادار می کند طلاق بگیرید، باز هم این تصمیم شما را تحت فشار قرار می دهد؟ طلاق دردناک است زیرا نشان دهنده شکست است، نه تنها شکست شما در رابطه تان، بلکه بخاطر از دست دادن رویاهای مشترکتان. یک رابطه عاشقانه با حجم زیادی از آرزو و هیجان شروع می شود. پس با تمام کردن آن دچار نارضایتی، استرس و ناامیدی می شوید.

در صفحه ۶ بخوانید

... پیک تکه آسمان



خدایا، بر محمد و خاندانش درود فرست و ما را از آرزوی دور و دراز نگه دار، و چنان کن با درستکاری دست آرزوها از ما کوتاه شود، تا ما را امید آن نباشد که ساعتی را پس از ساعتی به پایان بریم، و روزی را پس از روزی به سر آوریم، و نفسی را به نفسی پیوند زنیم، و از پس یک گام، گام دیگری برداریم.

ما را از فریب آرزوها به سلامت دارد و از بدی های آنها ایمن ساز، و مرگ را پیش روی ما مجسم بدار و بر ما مپسند که لحظه ای از یاد آن تهی گردیم.

ما را آن گونه به انجام دادن کارهای شایسته موفق کن که بازگشتان به سوی تو را کُند بداریم، و در رسیدن به کوی تو حریص تر گردیم؛ بدان پایه که مرگ برای ما خانه ای آرامشی شود که در آن بیاساییم، و جایی دوست داشتنی که مشتاقانه بدان درآییم، و خوشیاوندی که نزدیک شدن به او را دوست بداریم.

پس چون مرگ را به ما نزدیک ساختی و ما را به دامنش انداختی، به دیدار او ما را نیک بختی بخش، و آمدنش را سبب آرامش ما کن، و به میزبانی او شور بختان مساز، و به دیدار او ما را به خواری میفکن، و او را دردی از درهای بخشش، و کلیدی از کلیدهای رحمت خود گردان.

ما را در حالی بمیران که راه یافته ایم و گمراه نگردیده ایم، و طاعت تو را ناپسند نشمرده ایم، و روی از گناه بر تافته ایم و دست از نافرمانی کشیده ایم. ای عهده دار پاداش نیکوکاران، و اصلاح کننده ی عمل تباهکاران.

دعای چهلم صحیفه سجادیه

خاطرات، پیشنهادها ونظرات خود را برای ما ارسال کنید روی پاکت نامه بنویسید: مربوط به ضمیمه خانواده

ابیل ضمیمه خانواده روز نامه اطلاعات (ویژه خوانندگان)
khanevadeh@ettelaat.com

شماره تماس: ۲۹۹۹۴۵۸۱

... گای شادمان



برداشت شلیل از مزارع پارس آباد مغان / عکس ها: مهر

خانواده

۱۳۰

ضمیمه خانواده روزنامه اطلاعات

شنبه ۱۲ مرداد ۱۳۹۲

شماره ۲۵۶۵۵

اعتیاد به تکنولوژی بزرگترین چالش بچه های امروزی

معتادان کوچکی عصر جدید

صفحه ۷



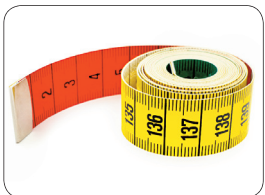
آش ماست تبریز

صفحه ۴



افطار با طعم سلطان!

صفحه ۲



زنان قد بلند مراقب باشند

صفحه ۵



تابستان فصل بیکاری نیست

صفحه ۷

... پیچیده

جواب دندان شکن

روزی لئون تولستوی در خیابانی راه می رفت که ناآگاهانه به زنی تنه زد. زن بی وقفه شروع به فحش دادن و بد و بیراه گفتن کرد.

بعد از مدتی، تولستوی کلاهش را از سرش برداشت و محترمانه معذرت خواهی کرد و در پایان گفت: مادمازل من لئون تولستوی هستم.

زن که بسیار شرمگین شده بود، عذر خواهی کرد و گفت: چرا شما خودتان را زودتر معرفی نکردید؟ تولستوی در جواب گفت: شما آنچنان غرق معرفی خودتان بودید که به من مجال این کار را ندادید!

قیمت تجربه

مهندسی بود که در تعمیر دستگاه های مکانیکی استعداد و تبحر داشت. او پس از ۳۰ سال خدمت صادقانه با یاد و خاطری خوش باز نشسته شد.

دو سال بعد، از طرف شرکت درباره رفع اشکال به ظاهر لاینحل یکی از دستگاه های چندین میلیون دلاری با او تماس گرفتند. آنها هر کاری که از دستشان بر می آمد انجام داده بودندو هیچ کسی نتوانسته بود اشکال را رفع کند بنابراین نومیدانه به او متوسل شده بودند که در رفع بسیاری از این

مشکلات موفق بوده است.

مهندس، این امر را به رغبت می پذیرد. او یک روز تمام به واریسی دستگاه می پردازد و در پایان کار، با یک تکه گچ علامت ضربدر روی یک قطعه مخصوص دستگاه می کشد و با سربلندی می گوید: اشکال اینجاست. آن قطعه تعمیر می شود و دستگاه بار دیگر به کار می افتد.

مهندس دستمزد خود را ۵۰۰۰۰ دلار معرفی می کند. حسابداری تقاضای ارائه گزارش و صورتحساب مواد مصرفی می کند و او بطور مختصر این گزارش را می دهد: بابت یک قطعه گچ: ۱ دلار و بابت دانستن اینکه ضربدر را کجا بزنم: ۴۹۹۹۹ دلار!

بزرگترین حکمت

روزی سقراط در کنار دریا راه می رفت که نوجوانی نزد او آمد و گفت: «استاد! می شود در یک جمله به من بگویید بزرگترین حکمت چیست» سقراط از نوجوان خواست وارد آب بشود. نوجوان این کار را کرد.

سقراط با حرکتی سریع، سر نوجوان را زیر آب برد و همان جا نگه داشت، طوری که نوجوان شروع به دست و پا زدن کرد. سقراط سر او را مدتی زیر آب نگه داشت و سپس رهاش کرد. نوجوان وحشت زده از آب بیرون آمد و با تمام

امام علی (ع):

خداوند روزه را واجب کرد تا به وسیله آن اخلاص خلق را بیازماید.

نهج البلاغه



قدرتش نفس کشید.

او که از کار سقراط عصبانی شده بود، با اعتراض گفت: «استاد! من از شما درباره حکمت سؤال می کنم و شما می خواهید مرا خفه کنید» سقراط دستی به نوازش به سر او کشید و گفت: «فرزندم! حکمت همان نفس عمیقی است که کشیدی تا زنده بمانی. هر وقت معنی آن نفس حیات بخش را فهمیدی، معنی حکمت را هم می فهمی!»

تصمیم درست

مردی زیر باران از دهکده کوچکی می گذشت. خانه ای دید که داشت می سوخت و مردی را دید که وسط شعله ها در اتاق نشیمن نشسته بود و هیچ کاری از پیش نمی برد.

مسافر فریاد زد: هی، خانه ات آتش گرفته است!

مرد جواب داد: می دانم.

مسافر گفت: پس چرا بیرون نمی آیی؟

مرد گفت: آخر بیرون باران می آید. به من گفته اند اگر زیر

باران بروم، سینه پهلوی من!

نتیجه: خر دمند واقعی کسی است که وقتی مجبور شود بتواند موقعیتش را ترک کند. حتی اگر از موقعیت دوم بیمناک باشد.



● عاصفه اله وردی

در ایسن روزهای ماه مبارک رمضان وقتی به این فکر می کنیم که بعد از ظهرها به همراه خانواده در دل طبیعت افطار کنیم، اولین چیزی که به ذهن مان می رسد برداشتن چند بطری آب خنک است. عادت اشتباهی که در این زمینه داریم ریختن آب در بطری های نوشابه و قرار دادن آنها در فریزر است. که بسیار هم اقتصادی و مناسب به نظر می رسد، غافل از آنکه محققان معتقدند با

زمین رامی پوشاند، دور درختان پیچیده شده، داخل خاک ها فرو رفته و جلوی ریشه دوآندن و حیات گیاهان را می گیرند. بیشتر آنها سر از دریا درآورده یا به وسیله جانوران بلعیده می شوند و سبب مرگ هزاران گونه جانوری می شوند. مضرات این مواد به حدی است که حتی اگر بازآله های دیگر سوزانده شوند، اسید کلریدریک ایجاد می کنند که سبب آلودگی هوا و آسیب رساندن به انسان و دیگر موجودات می شود و تأثیرات کوتاه مدت مثل سرطانزا بودن و بلندمدت، مثل تغییرات ژنتیکی

در مراسم افطاری، به ظروفی که از آنها استفاده می کنیم توجه کنیم

افطار با طعم سرطان!

این کار بسیاری از مواد پلاستیکی این بطری ها به راحتی وارد آب آشامیدنی ما می شود و به این ترتیب، خودمان را به راحتی در معرض سرطان قرار می دهیم. اگر بخواهیم برای چای هم از لیوان یکبار مصرف استفاده کنیم، معمولاً دیده ایم که چربیهایی روی چایمان قرار می گیرد، این چربی همان پلی استایرن سمی خارج شده از پلاستیک است که روی سیستمهای عصبی، قلب و گوارشمان تأثیر منفی می گذارد. بیایید بیشتر مراقب ظروفی که در آنها غذا می خوریم باشیم.

شاید این یک عادت اشتباه است که همه ما دچارش هستیم، همین که برای یک روز کمتر هزینه کردن، یک عمر هزینه هنگفت پرداخت می کنیم. با تبلیغات گسترده ای که در مورد زیان های ظروف یکبار مصرف پلاستیکی انجام شده دیگر باید به این نتیجه رسیده باشیم که بهتر است یا از ظروف شیشه ای و فلزی و کاغذی استفاده کنیم یا از یکبار مصرفهای جدید که پایه گیاهی دارند بهره ببریم. وقتی از ظروف یکبار مصرف پلاستیکی با این گستردگی استفاده می کنیم و حتی غذاهای نذری داغ مان را هم در آنها سرو می کنیم، باید حواسمان باشد که علاوه بر این که باید سالها هزینه درمان بیماری سرطان را بدهیم، یک عمر هم باختگی، عصبانیت، بی خوابی، غیرعادی شدن کروموزوم ها و کاهش پلاک های خونمان دست و پنجه نرم کنیم. همه این عوارض را اضافه کنید به اینکه، در صورت مصرف بی رویه پلاستیک، نگرانی تجزیه شدن و اثرات سوء زیست محیطی این مواد را هم باید به دغدغه هایمان اضافه کنیم.

چرا پلاستیک محبوب است؟

ظروف پلاستیکی برخلاف ظروف فلزی در معرض آسیب دیدن و سوراخ شدن قرار دارد و پس از خرابی، دیگر قابل استفاده نخواهد بود و در صورت آسیب دیدگی، تنها راه ممکن، تحویل آن به مراکز بازیافت است. پلاستیک در واقع عمری کوتاه تر از سایر مواد دارد. غیرقابل تجزیه به است و کیسه های نایلونی به طور متوسط ۵۰۰ سال در محیط باقی می ماند. گفته می شود با تولید سالیانه ۵۷۰ هزار تن ظروف یکبار مصرف در کشور، در آینده ای نزدیک شاهد سرزمینی پلاستیکی خواهیم بود. چرا که این کیسه ها همراه باد همه جا پخش می شوند و فرشی از آنها روی

پیچیدن ساندویچ از آنها استفاده می شود، عمل کند. اما این مواد از چه چیزی ساخته می شوند که می شود خوردشان؟ در اصل این مواد یک پوسته سخت شبیه پوسته تخم مرغ هستند که از قابلیت طعم گیری با انواع مختلف طعم ها از جمله آب میوه یا شکلات برخوردارند. تاکنون انواعی با طعم پرتقال برای آب پرتقال و ظرفی با طعم گوجه فرنگی برای نوعی سوپ تهیه شده است. این پوسته خوراکی می تواند به صورت یک لایه روی ظرف

بسیار تبلیغ می شود، عمدتاً از نشاسته ذرت و گندم تهیه می شوند. این ظروف نه تنها مواد سمی و شیمیایی ندارند که طی چندین ماه در خاک تجزیه شده و حتی قابل خوردن هستند! یکی از ویژگی های جالب ظروف یکبار مصرف گیاهی، تبدیل

صورتی که جامعه به سمت استفاده از این ظروف گام بردارد، بدون تردید قیمت آن ها بسیار کاهش می یابد.

دراز مدت بیندیشیم

در حال حاضر ایران یکی از پنج کشور اول دنیا در استفاده از ظروف یکبار مصرف است، این درحالی است که تقریباً ۱۰۰ درصد این ظروف، پلاستیکی هستند و می توان اذعان کرد که ظروف گیاهی نتوانسته اند حتی یک درصد مصرف مردم را به خود اختصاص دهند.

با این وجود آمارها حکایت از آن دارد که ایران ظرفیت بالایی برای تولید گیاهی این ظروف دارد و می توان با تغییر الگوی مصرف خانواده ها و وضع قوانین محدود کننده، تولید این ظروف را به دهه ها کارخانه مولد گسترش داد.

راهکارهایی برای سرو بهداشتی غذای نذری

به گفته متخصصان تغذیه، دمای ۴۰ تا ۵۰ درجه بهترین دما برای سرو غذا در ظروف یکبار مصرف است. پزشکان معتقدند که نباید مواد غذایی به صورت خیلی داغ در این ظرف ها ریخته شود چون در اثر حرارت ایجاد شده، املاح ظروف وارد غذا شده و ایجاد سرطان می کند. در صورتیکه از ظروف یکبار مصرف برای توزیع نذری استفاده می کنید، باید اجازه بدهید تا دمای آن مقداری کم شده و سپس اقدام به سرو غذا کنید. برای توزیع مایعاتی از قبیل شیر از آنجا که نمی توان آنها را کمی خنک تر در لیوان ها ریخت حتماً باید از لیوان های یکبار مصرف ساخته شده با فیبر گیاهی استفاده کرد. ظروف یکبار مصرف ساخته شده از فیبرهای گیاهی مناسب ترین ظروف یکبار مصرف برای توزیع نذورات است. که متأسفانه قیمت بالای این ظروف موجب شده تا هنگام توزیع نذورات از این ظروف کمتر استفاده شود.

این ظروف بعد از استفاده از آنها به خوراک دام و طیور است. این ظروف حتی در مقابل تابش خورشید هم تجزیه می شوند.

مواد تشکیل دهنده پلیمرهای گیاهی در نقاط مختلف دنیا بر اساس فراوانی مواد گیاهی فرق می کند. به عنوان مثال در اروپا از نشاسته سیب زمینی و در آمریکا از نشاسته ذرت و در استرالیا از نشاسته گندم استفاده می شود. هر چند نشاسته سیب زمینی از لحاظ پلیمری دارای بیشترین خاصیت است اما در ایران به دلیل تولید بیشتر گیاه ذرت، از نشاسته ذرت استفاده می شود. تمام انواع ظروفی که با پلاستیک های معمول ساخته می شوند با پلیمرهای گیاهی هم قابل تولید هستند و در استفاده از این ظروف هیچ محدودیتی وجود ندارد. و مزیت بسیار مهم آنها این است که در صورت رها شدن در طبیعت، در عرض ۶ ماه قابل تجزیه هستند. قیمت ظروف یک بار مصرف گیاهی تا حدودی بیشتر از قیمت نوع پلاستیکی آن است ولی در

قرار بگیرد و یا بالا رفتن تکنولوژی ساخت آن، کل ظرف حاوی ماده غذایی را تشکیل دهد. فکر استفاده از هر چیزی به جز پلاستیک برای ظروف یکبار مصرف تا جایی پیشرفته که به بازیگری یک دانش آموز پس از بررسی طرح استفاده از پوست انبه در صنعت پلاستیک سازی در برخی نقاط جهان، به فکر توسعه فرآیندی برای تبدیل پوست موز در تولید پلاستیک زیستی افتاد. به این ترتیب که پوست موز به پلاستیک زیستی غیر پوسیده تبدیل شده و می تواند در آینده جایگزین استفاده از نفت شود.

نشاسته به جای پلاستیک

ظروف یکبار مصرف گیاهی که این روزها

نکاتی در استفاده از یکبار مصرف ها:

سعی کنید هنگام خرید، به علامت های اختصاری مثل PE،PP یا PS که در کف ظروف حک شده است، توجه کنید. این علائم نشان دهنده این است که اولاً تولید کننده ظروف سعی دارد از نظر نوع کاربرد ظروف، به مصرف کننده اطلاع رسانی کند و ثانیاً هر یک از این علائم نشانگر نوع مصرف و کاربرد ظروف یکبار مصرف است. -ظروف پلی اتیلنی با علامت PE سفید رنگ برای بسته بندی و نگهداری روغن، سرکه و محصولات لبنی مثل شیر و دوغ و مواد غذایی با حرارت بالا و مرطوب مناسب است. -ظروف پلی پروپیلنی با علامت PP سفید رنگ برای بسته بندی محصولات لبنی مثل ماست، خامه، پنیر و همچنین زیتون و مواد غذایی با

به نظر می رسد با احیاء عادات خوب گذشته، باید از میزان مصرف ظروف یک بار مصرف پلاستیکی بکاهیم و تا آنجا که ممکن است برای حفظ سلامتی مان از استفاده مجدد هر نوع از این ظروف خودداری کنیم. می توانیم با داشتن ساکهای پارچه ای در هنگام خرید، از گرفتن کیسه های پلاستیکی امتناع کنیم.

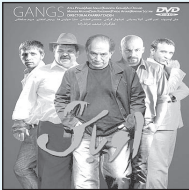
یک بار مصرف گیاهی

دانشمندان با این فکر که ظرف غذا باید آنقدر سالم باشد که حتی بشود آنرا خورد، دست به ساخت انواع ظروف قابل خوردن زده اند که می توان پس از مصرف مواد داخل آنها، خود ظروف را هم مصرف کرد. کاغذهایی با این ویژگی می تواند بجای کاغذهایی که برای

...سینما

اوباش

این روزها که سینماها اکران تازه ای ندارند و نو کردن جدول نمایش شان را به عید فطر و بعد از ماه مبارک رمضان موکول کرده اند، می توانید سری به فروشگاه های محصولات فرهنگی بزنید و با پرداخت مبلغ کمی، خانواده تان را به یک سینمایی



خانگی دعوت کنید. سینمایی که احتمالاً با اوضاع و احوال ماه رمضان و روزه داری طولانی بیشتر مورد استقبال تان قرار می گیرد. پیشنهاد ما برای این هفته، تله فیلم اوباش به کارگردانی محمد خراط زاده و تهیه کنندگی سید امیررضا شجاعی است. این تله فیلم که دارای مضمونی پلیسی است و در خلاصه داستان آن آمده است: «کسی نمی داند این شهر با مردمش چه می کند! مردمی که به سادگی به آنها می گویم «اوباش»، ولی درون خودشان قانون هایی دارند و حرف هایی که شنیدنی است...» اکثر لوکیشن های اوباش در جنوب تهران است و در آن بازیگرانی مثل آتیلا پسیانی، امیر آقایی، سارا خویینی ها، علیرضا اوسینو، پردیس افکاری، مریم سلطانی، کیانوش گرامی، محسن افشانی، مهیار شاپوری، امین ایمانی، سجاد پرلک، علی اصغر طبری، رضا عظیمی، مجتبی سلمانی، آرمنامرادی، رحیم سلطانی، مجید عزیززاده بازی می کنند. قیمت دی وی این تله فیلم ۱۸۰۰ تومان است.

...تئاتر

تو هرگز نخواهی گشت

مجموعه تئاتر شهر تا ۲۸ مرداد ماه میزبان نمایشی است که هر شب ساعت ۱۹ در تالار سایه به روی صحنه می رود. نمایش «تو هرگز نخواهی گشت» به کارگردانی سامان خلیلیان و نویسندگی



مرتضی شاه کرم که موضوعی دفاع مقدسی دارد. موضوع این نمایش سه اپیزودی دربارۀ زندگی افرادی است که در زمان جنگ به نوعی درگیر معضلات جنگ شده اند و به گونه ای تحلیلی روان شناسختی تأثیرات جنگ بر افراد است. اپیزود نخست نمایش، دفتری است که وظیفه رسیدگی و امداد به خانواده هایی را دارد که به دنبال گمشده های شان می گردند. در اپیزود دوم با فضایی شبیه به دادگاه و اختلاف یک خانواده بر سر ارثیه پدری و اختلافات روانی یکی از اعضا بر اثر شرکت در جنگ مواجه ایم و اپیزود سوم ماجرای یک نانو است که شاگردش را مجبور به ازدواج با دختری می کند در حالی که بعداً می فهمیم دختر مرده است. نمایش «تو هرگز نخواهی گشت» پیش از این در سی و دومین جشنواره تئاتر فجر و شانزدهمین جشنواره فتح خرمشهر حضور داشته است که توانسته در جشنواره مقاومت فتح خرمشهر کار برگزیده شود. بازیگران این نمایش یک ساعته مرتضی شاه کرم، سارا قلی زاده آق قلعه، پروا آقاجانی، سامان خلیلیان، احمد صمیمی هستند.

● آرزو رستم زاد

تایک هفته دیگر فصل دوم سفرهای تابستانی و گشت و گذارهای خانواده ها شروع می شود. تا آن زمان اگر به دنبال راهی برای پر کردن اوقات فراغت خود و خانواده تان هستید می توانید سری به گوشه و کنار شهر بزنید و پای برنامه های فرهنگی و تفریحی بنشینید. ماهم برای شما پیشنهادهایی داریم که می توانید آنها را در میان انتخاب های تان جا دهید.

در یک شهرستان کوچک چند نفر خانم که بیشترشان مادرند یک هفته در میان روزهای شنبه دور هم جمع می شوند، داستان می نویسند و درباره ی داستانها و کتابهایی که خوانده اند حرف می زنند در حالی که دلشان شور می زند ناهار چه کنند، بچه ها از مدرسه نیایند و پشت در نمانندو.. با این همه از دور هم بودن و خواندن و نوشتن شان لذت می برند وبا این تجربه، فضای کوچک

جستجو در آسمان

- زهر ا حنیفه**

- قسمت دوم**

یک هفته ای گذشت. یک هفته ای که در آن از

جبهه ی جنگ برای صاحب مزرعه نام های رسید

و همه جار اسیاه پوش کرد. جمال به خاطر رفتن به

مزرعه چند بار از زن صاحب مزرعه کتک خورد.

پدر در ازای مزد اندکی مشغول تعمیر حصارهای

اطراف زمین شد و توانست کمی نان و سیب زمینی

بخرد. اما خیلی طول کشید که کارش را تمام کند.

خانواده اش فکر می کردند که چون تا به حال از این

قبیل کارها انجام نداده است، تعمیر حصارها این

قدر طولانی شده است. اما در واقع، علت چیزی

به جز ناواردی پدر بود. دست خودش نبود؛ گاهی

از دست یک میخ کوچک چنان عصبانی می شد که

هیچ چیز نمیتوانست جلوی خشم او را بگیرد. یک

بار که تقریبا کار را تمام کرده بود، ناگهان شروع

کرد به لگد زدن به نرده ها و بعد جکش را برداشت

و به جان الوارها افتاد. آنقدر ضربه زد که از شدت

خستگی و ضعف به روی زمین افتاد. غروب اشک

ریزان از جایش بلند شد. به حصارها نگاه میکرد و

زیر لب به خودش ناسزا می گفت.

در آن هفته مادر نامه ای به خواهرش نوشت و

از او خواست که اگر امکانش را دارد نزد او بروند.

و قسار در یک اصطبل کار گرفت. کارش را باید

کمی قبل از ظهر، پیش از آنکه اسبها را بیرون ببرند،

شروع میکرد. قشو کردن را یاد گرفت و با اینکه

قدش به زحمت تا کمر اسبها میرسید، چهار پایه

میگذاشت و آنها را قشو میکرد. بعد از ظهرها باید

تمام اصطبل را جارو میکرد و فضولات حیوانات

را بیرون میبرد.

ظهر که میشد، پسران صاحب اصطبل که

اسبها را تمرین میدادند، برای صرف غذا میرفتند و

قادر تنها در اصطبل میماند. یک بار درست سر ظهر

که شد، بی اختیار پشت سر آنها راه افتاد. اما آنها

بدون توجه به او داخل خانه رفتند و در را بستند.

داستان

شهرستان را بزرگ وگسترده کرده اند. سر ظهر هم که می شود شوق کلاس را به خانه می برندو غذاهای حاضری و سردستی را به طعم روایت وچاشنی قصه، لذت بخش می کنند برای همین است که اسم کارگاه داستان نویسی اشان را گذاشته اند:»امروز شنبه است بجای ناهار داستان داریم» رودابه کمالی

شده است.

قادر به سر کارش برگشت. به دقت کار کرد

و اصطبل را پیش از پایان روز جارو زد و علوفه

را نیز جابه جا کرد. پسرها که از گرداندن اسبها

بازگشتند؛ اصطبل را زودتر از همیشه تمیز دیدند.

اما از قادر خبری نبود.

آنشب قادر سنگها را درون مشتش جمع

میکرد و میفشرد. اما هیچکدام از آنها را پرتاب

نکرد. دوباره بوی خوراک صاحب مزرعه همه

جسایپیچیده بود. انگار با کشک چیزی درست

کرده بودند. جمال خودش را به مادر چسباند.

لپهای হলویی رنگش، کاملاً آب شده بودند و زیر

چشمانش هم گود رفته بود. صورتش در میان

موهای خرمایی رنگش به زردی میزد. این روزها

فقط تا یکی دو ساعت بعد از غذا خوردن سیر

بود. مادر به هر کدام دو سیب زمینی و یک برش

کوچک نان داد. قادر به شعله های آتشی که از زیر

اجاق زبانه میکشید نگاه میکرد. نان را زیر بینی

اش گرفت و آن را بو کشید. سیب زمینها را که

فرومیداد، نم اشکی گوشه ی چشمانش بود.

لایه لای شعله های آتش خانه شان را می دید

که می سوخت. صدای ترق ترق جرقه های آتش

و فروریختن دیوارها با صدای فریادهای زنان و

بچه ها در هم می آمیخت. بوی دود، بوی باروت با

بوی خون وترس،از دیوار هرخانه ای که با گلوله ی توپ

ویران میشد، به همه جای شهر می پاشید. ماندن

کسی زیر آوار، فرار خانواده ای، جاماندن و گم

شدن عزیزی و بر جا ماندن جنازه ها را با چشمان

خود دیده بود. چشمه ای خیسش را از آتش گرفت

و به خانواده اش دوخت. آنها همگی زنده بودند.

اما به نظرش می رسید که زندگیشان زیر آوارهای

شهرشان، زیر خرابه های مدرسه و تکه پاره های

دفتر و کتابها جا مانده است. حس می کرد زندگی،

روی نقشه های رنگارنگ تابلوهای سوزن دوزی

مادر و لایه لای عکس های تولدها و عروسی های

آلبوم مادر بزرگ، زیر خروارها خاک و خاکستر

مدفون شده است. نانش را با بغض فرو داد و همراه

پدر که یکی از سیب زمینها را به مادر میداد از جا

بلند شد و به طرف چاه رفتند.

فرای آتروز، آرمین و برادر بزرگترش هنوز

برای نهار نرفته بودند که مادرشان با یک ظرف

کوچک غذا و یک تکه نان به اصطبل آمد و غذاها

را به دست قادر داد. قادر هنوز چیزی نگفته بود

که زن به همراه پسرانش از اصطبل بیرون آمدند.

صدای پایشان که دور شد، قادر به خودش آمد.

نگاهی به ظرف غذا انداخت؛ یک تکه ی کوچک

مرغ به همراه سیب زمینی و هویج حلقه حلقه،

تسوی ظرف خود نمایی میکردند. بینی اش از بوی

غذا پر شده بود. با این حال ظرف را برد و روی

سکوی جلوی اصطبل گذاشت و به آن دست نزد.

خودش را سرگرم کار کرد، اما بوی غذا در سرش

پیچیده بود و بیش از پیش گرسنگی اش را به یادش

می آورد.

نگاهی به اطراف کرد و به طرف ظرف غذا

رفت. آب از دهانش راه افتاده بود. دستش را به



سه تا از بچه های صاحب خانه و دوتا از بچه های

همسایه را به کشتن داد.»

پسر کوچکتر صاحب اصطبل،آرمین، با بغض به قادر نگاه کرد و آب دهانش را روی زمین

انداخت. انگار که همه دزدی و غارت ها و مرگ

بچه های روستا تقصیر قادر بود.

قادر همچنان سرش پایین بود. ابروانش در

هم گره خورده بود، هم عصبانی بود و هم ناراحت.

از لایه لای دندانهایی که به هم میفشرد، گفت: «اما

ما نه مریضیم و نه دزد.» آهسته عقب عقب رفت

و خود را به در رساند. آرمین که غذایش را سریع

تمام کرده بود، ظرفش را روی سفره سُرداد و

گفت: «بعدا معلوم میشه.» مادر رو به پسرش که

از خانه خارج می شد، گفت: «اینا اومدن کار کنن.

هیچ چیز مجانی نخواستن، گدایی هم نکردن...»

پسر از خانه فاصله گرفته بود و مادر سرش را میان

دو دستش گرفت و به حرف هایش خاتمه داد.

چند لحظه به در نگاه کرد. به جوان های با نشاطی

فکر میکرد که به جنگ رفتند و جنازه هایی که از

جبهه بر میگشت. باخودش میگفت: «بیماری و

فقر برای بیچارگی هایمان کافی بود.» برگشت تا

ظرف غذا و تکه نانی به دست قادر بدهد که دید

او هم از در آشپزخانه که رو به بیرون بود، خارج

...موزه

موزه بانک

باید به خیابان امام خمینی، خیابان فردوسی

کوچه طبس تهران بروید تا یکی از زیباترین

ساختمان های تاریخی را ببینید. ساختمان موزه بانک

که به نام بانک شاهنشاهی ایران در ۱۲۶۷ ش تأسیس

شد و به موجب امتیازی که از طرف ناصرالدین شاه به

شخصی انگلیسی به نام بارون جولپوس دو روتیر مؤسس خبرگزاری روتیر اعطا

شد، کار خود را در همان زمان آغاز کرد. ساختمان موزه با قدمتی بیش از یک قرن،

بنایی آجری است با مساحت قریب به ۱۵۳۵ مترمربع که از سه طبقه مجزا، شامل

زیرزمین، هم کف و فوقانی تشکیل یافته و با سه مسیر جداگانه به محوطه اصلی

ساختمان که مشرف به فضای سبز است، متصل می شود. در این موزه مجموعه

آلبوم بازی های المپیک کانادا (۱۹۷۶) و سکه های طلای یادبود افتتاح بانک ملی،

سکه های مدور طلا به مناسبت پنجاهمین سال شاهنشاهی پهلوی و یک جفت

دکمه سردست اشرفی طلا مربوط به عزیزالله خان سردار بجنوردی بازنحیر و گیره

مربوط به دوره قاجاریه (۱۲۹۷) و هم چنین اسکناس های سه تومانی، پنج تومانی،

۱۰ تومانی و ... از دوره قاجاریه، و نیز ماشین های فاسیت پریماساخت ایتالیا،

ماشین تایپ ایپتاما و ... به نمایش گذاشته شده است.

شنبه ۱۲ مرداد ۱۳۹۲ _ شماره ۲۵۶۵۵

طرف ظرف برد، اما همین طور بیحرکت لحظه ای

در هوا نگه داشت. یک تکه ی کوچک مرغ جدا

کرد و دردهان گذاشت و بعد باقی غذا را طوری به

هم زد که انگار چیزی از آن کم نشده است. دوباره

خودش را مشغول کار کرد. اما هر بار که سر بلند

می کرد ناخودآگاه چشمش به غذای افتاد. طعم

مرغی که توی دهانش فوراً آب شده بود، با هر

حرکت جارو به زیر زبانش می آمد. چند بار به

طرف گذارت و دوباره پشتش را به آن کرد و

برگشت. اما بالاخره جارو را به گوشه ای پرتاب

کرد و ظرف را برداشت و مشغول خوردن شد.

غذایش که تمام شد، نفس عمیقی کشید.

صورتش را با گوشه آستینش پاک کرد و ظرف را تا

نزدیک خانه برد و روی سکوی جلوی در گذاشت

و به سر کارش برگشت. زن از توی آشپزخانه او را

دید و لیخند کوچکی زد. پسرها بدون حرفی اضافه

به سر کارشان برگشتند. حقوق هفتگی قادر را

حساب کردند و گفتند که از کارش راضی هستند

و می خواهند که او به کارش ادامه دهد.

شب قادر همه پولها را به پدرش تحویل داد.

اما از غذایی که در محل کارش خورده بود، سخنی

به میان نیاورد. پدر به چشمهای قادر نگاه نمیکرد.

او با اینکه تعمیر حصارها را تمام کرده بود، اما

هنوز پولی دریافت نکرده بود. برای هر نفر

یک سیب زمینی و یک تکه نان باقی مانده بود.

پدر گفت که با دستمزد قادر فردا نان تازه می خرد،

شاید هم کمی شیر و پنیر گیرشان بیاید.

قادر به چهره ی گرسنه ی جمال که خودش را

به مادر می چسباند، نگاه میکرد. میترسید و خجالت

میکشید که از ماجرای دیروز و امروز حرفی بزند.

مطمئناً به اندازه ی جمال و پدر و مادرش گرسنه

نبود. اما نمی دانست با چه بهانه ای غذایش را به

خانواده اش بدهد. کمی باسبب زمینی اش در دست

بازی کرد. بعد آن را خورد. از جایش بلند شد و از

همان جاشروع کرد به لگد زدن به سنگها و درو دیوار

تا از انبار فاصله گرفت. بعد از اینکه کمی در اطراف

چرخید و لگد پرانی کرد، به طرف چاه آب رفت.

پدر لبه ی چاه نشسته بود و با لیوان از توی سطل،

آب میریخت و پشت سر هم میخورد. نور ماه

درست روی صورت پدر افتاده بود. از دور تکیده،

لاغر و رنگ پریده به نظر میرسید. قادر خجالت

می کشید به پدر نزدیک شود، از چاه فاصله گرفت

و به انبار برگشت.

جمال که با نصف سیب زمینی پدر کمی سیر

شده بود، به طرفش دوید و گفت: «قادر میخوام

بادبادک درست کنم. چوب میخوام کمکم میکنی؟

مامان بهم نخ داده اما کاغذ ندارم. قسادر، قادر...»

قادر به چشم های برادر کوچکش نگاه کرد. گفت:

«باشه.» بعد آهسته او را کنار زد و به طرف جای

خوابش رفت. توی جایش دائم غلت میزد و از این

پهلوه به آن پهلوه میشد. به خاطر غذایی که خورده بود

احساس گناه میکرد. از این هم میترسید که در روستا

بگویند که او در اصطبل غذا میخورد و به گوش

خانواده اش برسد و او بیشتر از این شرمنده شود.

اما در آخر به خودش گفت که حقش است. فردا

خانواده اش از پولی که او با زحمت درآورده است

غذا خواهند خورد و این حق اوست که کمی غذای

اضافه و چرب و چیلی بخورد. با این فکر کمی از

احساس گناهش کم شد و توانست بخوابد.

...گشت وگذار

میانکاله

تالاب طبیعی میانکاله با وسعت ۶۸ هزار و ۸۰۰

هکتار در منتهی الیه جنوب شرق دریای مازندران

قرار گرفته است. ذخیره گاه زیستی زیبایی که تنوع

زیستی بالایی دارد و انواع زیستگاه های ساحلی،

تالابی، شنی، جنگلی و مرتعی را در خود جای

داده است. علاوه بر گونه پستاندار و بیش از ۳۱ گونه پرنده، ۲۱ گونه در حال

انقراض در این ذخیره گاه زیست می کنند. وجود جمعیت های بزرگ پرندگان

سبب جذب گردشگران داخلی و خارجی بسیاری به این منطقه شده و میانکاله

را به یکی از مهم ترین سایت های پرنده نگری تبدیل کرده است. همواره در اوایل

فصل سرد سال علاقه مندان تماشای پرندگان به این منطقه می روند تا شاهد

پرواز بی نظیر تعداد زیادی پرنده باشند. شبه جزیره ی میان کاله، خلیج گرگان را

از دریای خزر جدا می کند. زمین های شبه جزیره بوته زار بلند هستند و از قدیم

مرتع گاوداران بوده است. در شرق این شبه جزیره روستای آشوراده قرار دارد که

دارای تأسیسات شیلاتی است. آشوراده در فاصله کم و در روبه روی بندر ترکمن

واقع شده است. این شبه جزیره از شمال به دریای خزر، از شرق به آشوراده، از

جنوب به خلیج گرگان و از غرب به بندرِ جدیدِ امیرآباد محصور است.

...دنیای شیرین

حلوای ارده

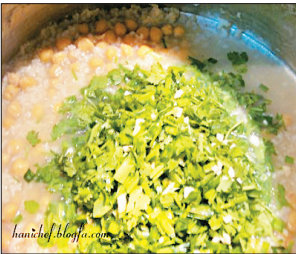
این حلوای مقوی را می توانید این روزها در خانه تهیه کرده و از طعم خوب آن لذت ببرید. حلوای ارده را نباید با حلوا ارده اشتباه بگیرید. این حلوا لطیف و مغزی و متفاوت است.

● مواد لازم:

۲۰۰ گرم	آرد گندم
۱۰۰ گرم	ارده
۵۰ گرم	پودر نارگیل
۱۰۰ گرم	گردوی خرد کرده
برای تزئین	پودر پسته
۳۰۰ گرم	شکر
۲۵۰ میلی لیتر	آب
۱ قاشق سوپخوری	زعفران دم کرده
۳ قاشق سوپخوری	گلاب

● طرز تهیه:

آرد را با حرارت ملایم تفت دهید تا بوی خامی آن گرفته شود. ارده را به آن اضافه کنید و به مدت ۵ دقیقه تفت دهید. حالا حرارت را خاموش کنید و گردوی ریز شده و پودر نارگیل را اضافه کنید. حالا در ظرف دیگری شکر و آب را مخلوط کنید و ظرف را روی حرارت ملایم قرار دهید تا شکر در آب حل شود. گلاب و زعفران را به این مخلوط اضافه کنید و کم کم روی ترکیب آرد و ارده بریزید. اگر می بینید حلوا خیلی شل می شود، لازم نیست تمام آب را اضافه کنید. حالا اجازه دهید حلوا خنک شود و آن را برش دهید و با پودر پسته تزئین کنید. اگر حلوا کمی شل شد، به اندازه یک قاشق چایخوری از آن را بردارید و به شکل توپ در آورید. بعد آنها را در پودر نارگیل، پودر پسته یا کنجد بغلتانید و در ظرف بچینید.



● نکته:

شیرازی ها هم آش ماست دارند. با این تفاوت که آن ها در این آش به جای عدس، لپه می ریزند و از گوشت راسته گوسفندی تکه شده همراه با استخوان قلم استفاده می کنند. در سبزوآر آش ماست، رشته هم دارد و در آن از ماست ترش، زرده تخم مرغ و فلفل سبز تازه و سیر رنده شده هم استفاده می شود. در سنقر کلیایی این آش را بدون حبوبات و گوشت می پزند. یعنی ماست را همراه آب و برنج می جوشانند و در آن سبزی و نعناع و پیاز داغ می ریزند و با ترید نان می خورند.

سبزی می شود. سیب زمینی ها را پوست کنده و نگینی خرد کنید و در کمی روغن تفت دهید.

یک عدد پیاز باقی مانده را ریز رنده کنید و با ادویه به آش اضافه کنید. نیم ساعت بعد، سیب زمینی ها را داخل اش ریخته و کمی بعد کوفته ها را اضافه کنید. بعد از پخت کامل آش، دو لیوان ماست را قبل از سرو داخل آش بریزید و کاملاً مخلوط کنید و کمی ماست هم برای تزئین روی آش بریزید. علاوه بر این، می توانید ماست را در ظرفی جدا سر سفره ببرید تا هر کس بسته به دلخواه خود، مثل کشک از ماست در آش استفاده کند.

...خانه دلاری

خواب شما چه رنگی است؟

قرمز: رنگ قرمز اگر چه رنگی رمانتیک و زیباست اما استفاده بیش از حد آن در اتاق خواب توصیه نشده است. قرمز می تواند شما را عصبی و بی حوصله کند. فشار خون تان را بالا ببرد و کیفیت خوابتان را تحت تاثیر قرار دهد.

نارنجی: نارنجی هم دست کمی از قرمز ندارد. این رنگ نمی تواند رنگ مناسبی برای زمانی که شما احتیاج به آرامش و تمرکز برای خواب دارید، باشد.

بگویید چه رنگی هستید تا بگوییم چقدر می خواهید!

از همه این ها که بگذریم، محققانی که روی خواب تحقیق می کنند به این نتیجه



رسیده اند که اتاق خوابی با دیوارهای آبی بهترین مکان برای داشتن یک خواب راحت و لذت بخش است. رنگ آبی با آرام کردن احساسات مرتبط است، میزان ضربان قلب و حتی فشار خون را کاهش می دهد و اشخاص که در اتاق خواب آبی رنگ استراحت می کنند، شب ها هشت ساعت کامل می خوابند.

همچنین افرادی که دیوارهای اتاق خوابشان سبز یا زرد رنگ است، خواب تقریباً هفت ساعت و ۴۰ دقیقه ای آرامی خواهند داشت. در مقابل این رنگ های آرامش بخش، محققان می گویند باید از رنگ بنفش اجتناب کرد، چون به نوعی تحریک کننده است و ساعات خواب شبانه را به کم تر از شش

ساعت تقلیل می دهد. در واقع در یک اتاق بنفش رنگ شما حدود ۵ ساعت و ۵۰ دقیقه در شب خواهید خوابید! این رنگ از نظر روانی تحریک کننده است و غیر فعال کردن ذهن را پس از یک روز پر مشغله دشوار می کند. رنگ بنفش رابطه ای قوی با تحریک خلاقیت و ذهن ناخود آگاه دارد و خوابیدن در اتاقی بنفش رنگ، رویاهای زنده یا حتی کابوس را به دنبال دارد که به نوبه خود، به خستگی فرد در صبح هنگام منجر می شود.

خاکستری و قهوه ای هم بیش از اندازه افسرده کننده هستند و می توانند باعث کسالت، خواب آلودگی یا بی خوابی شوند و برنامه و کیفیت خواب شما را به هم بزنند. محققان می گویند افرادی که رنگ دیوارهای اتاق خوابشان قهوه ای است، به طور متوسط شش ساعت و پنج دقیقه و افرادی هم که رنگ اتاقشان خاکستری است، شش ساعت و ۱۲ دقیقه در شب می خوابند. محققان البته به یک نتیجه جالب دیگر هم رسیده اند. آنها می گویند افرادی که در اتاق خواب های خاکستری رنگ می خوابند، افرادی هستند که بخش اعظم وقتشان را به خرید آنلاین در تخت خوابشان مشغولند و اشخاصی هم که اتاق خوابشان نقره ای است، بیشتر ترغیب می شوند که در این اتاق ورزش کنند. دلیل این تاثیر پذیری خواب از رنگ اتاق گیرنده های ویژه ای به نام سلول های گانگلیونی در شبکه چشم هستند

گویند افرادی که رنگ دیوارهای اتاق خوابشان قهوه ای است، به طور متوسط شش ساعت و پنج دقیقه و افرادی هم که رنگ اتاقشان خاکستری است، شش ساعت و ۱۲ دقیقه در شب می خوابند. محققان البته به یک نتیجه جالب دیگر هم رسیده اند. آنها می گویند افرادی که در اتاق خواب های خاکستری رنگ می خوابند، افرادی هستند که بخش اعظم وقتشان را به خرید آنلاین در تخت خوابشان مشغولند و اشخاصی هم که اتاق خوابشان نقره ای است، بیشتر ترغیب می شوند که در این اتاق ورزش کنند. دلیل این تاثیر پذیری خواب از رنگ اتاق گیرنده های ویژه ای به نام سلول های گانگلیونی در شبکه چشم هستند

آبی؟ قرمز؟ سبز یا لیمویی؟ شما برای دکوراسیون اتاق خواب تان کدام رنگ را ترجیح می دهید؟ شاید فکر کنید اینجا سلیقه و مد روز حرف اول را می زند اما واقعیت این است که آسایش و آرامش شما مستقیماً به رنگی که برای اتاق خوابتان انتخاب می کنید بستگی دارد. حتی این که شب ها کی به تخت بروید و صبح ها کی بیدار شوید، به رنگ اتاق خوابتان بستگی دارد. این مطلب را بخوانید تا به جادوی دکوراسیون در آرامش و آسایش خانواده پی ببرید.

در آرامش و خواب خوب، رنگ های روشن حرف اول را می زند. کرم، کرم شکلاتی، سبز، آبی و زرد روشن برای رنگ آمیزی دیوارهای اتاق خواب بهترین گزینه ها هستند و به شما کمک می کنند تا به لحاظ روانی آمادگی بهتری برای خوابیدن پیدا کنید. در اینجا به تاثیر هر کدام از رنگ ها بر روحیه شما اشاره ای می کنیم:

زرد: این رنگ می تواند هیجانات شما را تحت تاثیر قرار دهد و میزان انرژی شما را تقویت کند. زرد رنگ امید و انرژی است که در عین آرامش بخش بودن به شما قوای بیشتری می دهد.

آبی: رنگ آبی به شما حس خونسردی بیشتری می دهد. بنابراین اگر بعد از یک روز کاری پر تنش در این اتاق استراحت کنید خیلی زود آرام می شوید و بهتر به خواب می روید. البته در به کارگیری رنگ آبی بهتر است از ترکیب آبی روشن و تیره یا آبی با یک رنگ گرم مثل لیمویی استفاده کنید تا سردی بیش از حد آبی را خنثی کند و مانع رخوت و کسالت و افسردگی شود.

سبز: استفاده از رنگ سبز می تواند تاثیر آرام کننده بر شما داشته باشد و باعث شود راحت تر بخوابید. سبزی رنگ طراوت است و ترکیب آن با صورتی اتاق خواب شما را بهاری و بانشاط و در عین حال آرامش بخش می کند.

...آشپزی خانگی رژیمی

دم پخت ماهی

این غذا در بوشهر یکی از غذاهای محبوب به حساب می آید که بسیار خوش طعم و سالم است.

● مواد لازم برای ۵ نفر:

۵ تکه	ماهی
۵ پیما نه	برنج
نیم کیلو	گشنیز
یک چهارم پسته	تمر هندی
۲ تا ۳ قاشق	شنبلیله خرد شده
۲ حبه	سیر
به میزان لازم	روغن
به میزان لازم	نمک، ادویه، رب
به میزان لازم	زعفران دم کرده

● طرز تهیه:

برنج را با آب و نمک خیس کنید و در این فاصله، دست به کار تهیه مواد دیگر دمپخت شوید. گشنیز را شسته و خرد کنید و همراه با سیر کوبیده در روغن کمی تفت دهید. کمی رب گوجه فرنگی به گشنیز اضافه کرده و تفت دهید و آب روی آن بریزید تا سطح سبزی را بپوشانند. حالا اجازه دهید آب بجوشد. تمر هندی را در آب حل کنید و صاف کنید و همراه با نمک و فلفل و ادویه به سس سبزی و رب اضافه کنید. حالا در ظرف دیگری ماهی را با نمک و زعفران آغشته کرده و در روغن کمی سرخ کنید تا رنگ آن عوض شود. بهتر است از فیله ماهی بدون استخوان استفاده کنید تا خوردن آن ساده تر باشد. ماهی شیر برای این غذا گزینه خوبی است اما می توانید هر ماهی دیگری را هم استفاده کنید. ماهی ها را در سس رب و سبزی بگذارید و اجازه دهید آرام بجوشد و غلیظ شود. ماهی ها را بیرون آورید و برنج خیس کرده را داخل این مایه بریزید و وقتی جوشید و آب آن تبخیر شد، ماهی ها را لای برنج قرار دهید تا با آن دم بکشد.

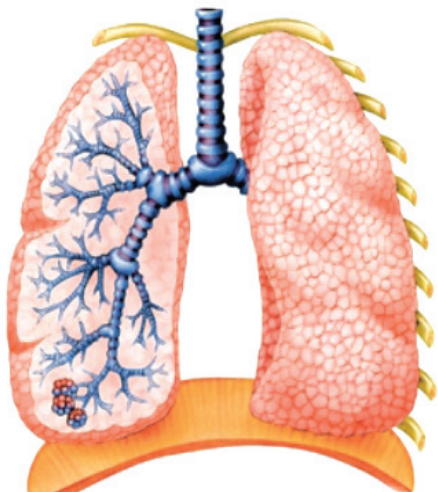


ماموگرافی با دردسر اضافه

اگر خانمی هستید که با به سن ۴۰ سالگی گذاشته اید و یا اگر سابقه سرطان سینه در خانواده دارید لازم است که برای غربالگری این سرطان به پزشک مراجعه کنید و ماموگرافی یا سونوگرافی از سینه هایتان انجام دهید. فکر می کنید کدام مرکز رادیولوژی برای انجام ماموگرافی شما مناسبتر است؟ آیا ترجیح می دهید به یک مرکز درمانی عمومی مانند بیمارستان مراجعه کنید و یا به مطب پزشک و مراکز خصوصی مراجعه می کنید؟ لابد می پرسید چه فرقی دارد؟ محققان به تازگی اعلام کرده اند غربالگری سرطان سینه در مراکز خصوصی و بیمارستانها با هم متفاوت است و زنانی که در بیمارستان غربالگری سرطان سینه انجام می دهند، اغلب برای انجام آزمایشات اضافه تر باز خوانده می شوند.

این باز خوانده شدن برای بیماران اضطراب و نگرانی ایجاد می کند. این در حالی است که در مطب های خصوصی پزشکان، بیماران کمتری بعد از ماموگرافی برای انجام بررسیهای اضافی فرستاده می شوند. محققان می گویند ۸/۶ درصد از بیماران مراجعه کننده به بیمارستان مجبور به انجام آزمایشات اضافی می شوند در حالیکه این میزان در مطب های خصوصی ۶/۹ درصد است.

بیماری های مزمن انسدادی ریه عامل خونریزی مغز



اگر در اطرافتان کسی هست که دچار بیماری های انسدادی مزمن ریه شده و از اختلال تنفس رنج می برد بهتر است مراقب مغز او هم باشید. آخر به تازگی محققان اعلام کرده اند که این بیماران بیشتر مستعد خونریزی های کوچک مغز هستند. این بیماری شامل دو نوع بیماری با نام های آمفیزم و برونشیت است. در این بیماری ها مقدار اکسیژنی که در ریه وارد ریه می شود کاهش پیدا کرده و پوشش کیسه های هوایی ضخیم می شود. این بیماری معمولاً پیشرونده است و باعث تنگی نفس خس خس سینه و سرفه های مزمن می شود. متخصصان می گویند هر چه مشکل تنفسی بیمار شدید تر باشد، احتمال خونریزیهای کوچک مغزی در او بیشتر است. خونریزی های کوچک مغز نشانه ای از بیماری رگهای کوچک مغز است که می تواند موجب افت عملکرد مغز و ناتوانی های وابسته به سن هم بشود. پیش از این مشخص شده بود که بیماران مبتلا به اختلال انسدادی مزمن ریه در معرض مشکلات رگ های بزرگ مغز هستند اما این بررسی نشان داد که هم رگ های بزرگ و هم رگ های کوچک در این افراد آسیب می بینند. البته برای اینکه کمتر از این بیماری رنج ببرید می توانید به توصیه های زیر توجه کنید:

- ۱) سیگار را ترک کنید و از افراد سیگاری دوری کنید.
- ۲) دارو هایتان را درست و به موقع مصرف کنید.
- ۳) تغذیه مناسب داشته باشید، لاغری و چاقی هیچکدام برای شما مناسب نیست.
- ۴) از آلودگی هوا دور بمانید. در خانه هم از تهویه کننده های هوا استفاده کنید.
- ۵) از مناطقی که تراکم جمعیت زیاد است دوری کنید. زیرا ویروس ها و میکروب های تنفسی که مشکل شما را بدتر می کند در این شرایط منتقل می شوند.
- ۶) واکسن آنفلوآنزا را سالانه تزریق کنید.
- ۷) از روش های باز توانی برای تسهیل تنفس استفاده کنید. این ورزش های مخصوص می تواند به بهبود تنفس شما کمک کند.

زنان قد بلند مراقب باشند

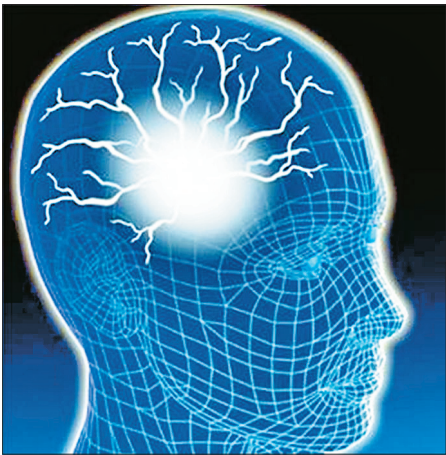
اگر شما یک خانم بلند قد هستید لازم است به تغذیه خود بیشتر توجه کنید می پرسید چرا؟ نتایج تحقیقی جدید نشان می دهد که زنان قد بلند یائسه در معرض خطر بیشتر ابتلا به سرطان قرار دارند. طی این پژوهش که در ۱۴۴ هزار و ۷۰۱ زن یائسه صورت گرفت، وقوع ۲۰ هزار و ۹۲۸ مورد سرطان سینه، روده بزرگ، آندومتر، کلیه، تخمدان، مقعد، تیروئید و همچنین ابتلا به میلوم متعدد و ملانوم با اندازه قد این زنان مرتبط دانسته شده است. محققان دریافتند که به ازای هر ۱۰ سانتی متر افزایش در قد، ۱۳ درصد خطر وقوع همه نوع سرطان افزایش می یافت. برای سرطان هایی نظیر ملانوم، سینه، تخمدان، آندومتر و روده بزرگ این خطر ۱۳ تا ۱۷ درصد و برای سرطان های کلیه، مقعد، تیروئید، و خون این درصد بین ۲۳ تا ۲۹ گزارش شد.

محققان می گویند سرطان نتیجه فرآیندهای مرتبط با رشد است پس قابل درک است که هورمون ها یا سایر عوامل دخیل در رشد نیز بر خطر وقوع سرطان تاثیر داشته باشند. طبق نظر نویسندگان این تحقیق، بعضی از تغییرات ژنتیکی مرتبط با قد هم می تواند به خطر سرطان مربوط باشد و هنوز تحقیقات بیشتری برای درک بهتر این نقش لازم است. به گفته محققان گرچه اندازه قد، عامل خطر غیر قابل تغییر محسوب می شود اما می توان رابطه بین قد و وقوع بعضی از سرطان ها را با عواملی نظیر تغذیه تغییر داد. این پژوهش در مجله انجمن تحقیقات سرطان آمریکا منتشر شده است.

کاشتنی های ابریشمی بر ضد صرع

اگر شما هم در خانواده تان بیمار مبتلا به صرع داشته باشید می دانید که این بیماری گاهی بسیار خسته کننده می شود. بیماری صرع به گروهی از اختلالات عصبی همراه با تشنج های دوره ای گفته می شود که در طول زمان شدت یافته و تکرار می شود. مصرف داروهای فراوان به شکل منظم اگر چه ممکن است اغلب انواع بیماری موثر باشد و بتواند جلوی حملات تشنج بیمار را بگیرد، اما کافی است یک بار بیمار فراموش کند دارویش را بخورد و یا دارو در دسترسش نباشد، آنوقت است که ممکن است حمله تشنج او عود کند و موجب آزار او و اطرافیانش شود.

هدف از این مقدمه چینی این بود که خبر تازه ای را که درباره درمان بیماری صرع مطرح شده به اطلاعاتن برسانیم.



بعضی محققان معتقدند علت این اختلاف فاحش این است که بیماران غربالگری شده در بیمارستان ها اغلب جراحی یا بیوپسی قبلی داشته اند و تصاویر ماموگرافی آنها به این دلایل پیچیده و نامفهوم است. به همین علت متخصصان مجبور می شوند برای اطمینان خاطر بررسیهای بیشتری انجام دهند.

عامل مهم دیگر سن است. در آمریکا میانگین سنی مراجعان بیمارستان ۵۶ سال است در حالی که در مطب های خصوصی ۶۳ سال است. محققان معتقدند در سنین کم تر از ۴۰ سال ممکن است ماموگرافی خیلی روش مناسبی برای غربالگری نباشد و به همین علت بررسیهای دیگر لازم می شود. لازم است بدانید متخصصان توصیه می کنند برای غربالگری و تشخیص زودتر سرطان سینه لازم است خانمها هر ۲ سال یک بار بعد از سن ۴۰ سالگی ماموگرافی انجام دهند.

البته در همه سنین روشهای خود آزمایی سینه ها از نظر وجود توده در پستان باید هر ماه انجام شود تا اگر خدای نکرده توده ای در سینه وجود داشت که مشکوک به سرطان بود زود تشخیص داده شود. یادتان باشد به محض تشخیص توده و یا هر علامت مشکوک مانند ترشح از نوک سینه و یا تبدیل پوست آن به چیزی مانند پوست پر تقال حتما مشکل را با پزشک خود در میان بگذارید.

تلویزیون بیشتر، آسیب بیشتر بچه ها

شما در منزلتان چند تا تلویزیون دارید؟ امروزه به علت علاقه کودکان به تماشای کارتن و برنامه های مخصوص کودکان، در خیلی از خانه ها علاوه بر تلویزیونی که بزرگسالان از آن استفاده می کنند، در اتاق کودکان و نوجوانان تلویزیونی دیگر مخصوص خودشان هست تا بتوانند در صورت هم زمانی برنامه های مورد علاقه خودشان از آن تلویزیون استفاده کنند و مزاحم بقیه اعضای خانواده نشوند. محققان اعلام کرده اند آمار منازلی که چند تلویزیون دارند روز به روز رو به افزایش است و البته آمار آسیبهای ناشی از تلویزیون هم به همین ترتیب بالا می رود. متخصصان معتقدند علاوه بر آسیبهایی که تماشای فیلم های خشن و نا جور برای کودکان و نوجوانان به همراه دارد، آسیب های ناشی از سقوط تلویزیون روی کودکان هم رو به افزایش است. این در حالی است که اینگونه آسیبها کاملاً قابل پیشگیری بوده است و متأسفانه در منزل کسی برای جلوگیری از این آسیب ها کاری نمی کند. دو سوم آسیبهای کودکان در ناحیه سر و گردن بوده است و بریدگی و آسیب به بافت نرم شایعترین نوع صدمات و مسئول سه چهارم آسیب دیدگیهای کودکان بوده است. له شدگی و سایر انواع آسیب هم مسئول ۱۳ درصد آسیب کودکان زیر ۵ سال و ۷ درصد کودکان بزرگتر از ۵ سال بوده است.

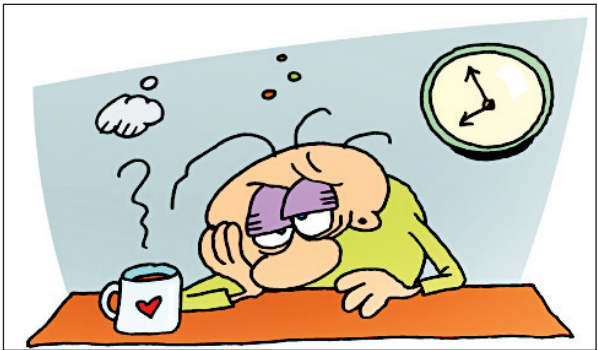


با پیشرفت تکنولوژی و جایگزینی تلویزیونهای ال-سی-دی به جای تلویزیونهای جعبه مانند قدیمی، تلویزیونهای قدیمی معمولاً به بالای گنجه، کمد و قفسه منتقل می شوند تا کودکان هم بتوانند در اتاقشان برنامه مورد علاقه خود را ببینند. حالا خودتان قضاوت کنید در حالی که والدین در اتاقی دیگر سرگرم هستند و نظارتی بر کودکان ندارند ممکن است چه اتفاقی برای کودک بیفتد. آمارها نشان داده حدود ۴۵ درصد از مرگ کودکان ناشی از واژگون شدن تلویزون روی آنها در زمانی بوده که تلویزون در اتاق خواب کودک بوده است. اغلب کودکان نوپا از طبقات

کم خوابی علت بدخوری

اگر می خواهید فرزندان شما تغذیه خوبی داشته باشند بهتر است به خواب آنها توجه کنید و کاری کنید برنامه خوابشان، منظم و کافی بشود تا تغذیه شان هم اصلاح شود.

می پرسید چه ربطی دارد؟ محققان به تازگی اعلام کرده اند نوجوانان کم خواب که کمتر از ۷ ساعت می خوابند، به طور متوسط بیشتر از غذاهای نامناسب مانند فست فودها استفاده می کنند و علاقه چندانی به مصرف غذاهای خوب و سالم مانند میوه و سبزیجات ندارند. پیش از این هم متخصصان گفته بودند که کم خوابی برای سلامت نوجوانان عواقب خوبی ندارد. اما این بررسی تازه حکایت



از سازوکار تازه ای بین بی خوابی و بیماری دارد که نقش تغذیه و تصمیم گیری نوجوانان را بیشتر نشان می دهد.

متخصصان معتقدند نوجوانان کنترل نسبتاً خوبی بر میزان خواب و نوع تغذیه خود دارند و عادات آنها در نوجوانی می تواند بسیار بر عادات بزرگسالی آنها موثر باشد. بنابراین اگر عادات نوجوانان را از همان ابتدا اصلاح کنید می توانید به سلامت آنان در بزرگسالی امیدوار باشید. یادتان باشد نوجوانان تا به ۹ ساعت خواب شبانه نیاز دارند.

مولکول حذف شود، ژن ها با احتمال بیشتری روشن می شوند. محققان موفق به کشف شواهدی شدند که بر اساس آنها سطوح متغیر آدنوزین بر متیله شدن دی ان ای در مغز تاثیر می گذارد. به طور خاص، هر چه ماده آدنوزین بیشتر باشد، سطح متیله شدن دی ان ای کمتر می شود.

میزان دی ان-آی متیله در مغز موش های مبتلا به صرع پس از در یافت کاشتنی های منتشر کننده آدنوزین، به سطوح دی ان ای متیله شده نزدیک به مغز موش های عادی رسید و به طور چشمگیری باعث تخفیف صرع در طول زمان شد.

بر اساس این پژوهش، ابریشم منتشر کننده آدنوزین به طور کامل تشنجه را در مدل های حیوانی مبتلا به صرع از بین نبرده اما تعداد آنها را تا چهار برابر کاهش می دهد. محققان معتقدند این کاشتها برای استفاده در موشها ایمن بوده و ممکن است در آینده بتوان از آنها در مانگاها استفاده کرد.

دانشمندان آمریکایی موفق به ساخت کاشتنی های ابریشمی شده اند که در زمان قرار گرفتن در مغز با انتشار ماده شیمیایی آدنوزین به توقف پیشرفت بیماری صرع کمک می کند. ماده آدنوزین قابلیت تحریک پذیری عصبی را کاهش داده و به توقف تشنج ها کمک می کند. پژوهش های پیشین نشان داده که کم شدن غیر عادی سطح این ماده ممکن است با صرع در ارتباط باشد.

محققان دریافتند که تاثیرات مثبت آدنوزین به علت اصلاحات اپی ژنتیک هستند این اصلاحات به معنی واکنش های شیمیایی است که شیوه روشن و خاموش شدن ژنها را بدون تغییر کد دی ان ای تغییر می دهند.

این تغییرات به ویژه در زمانی رخ می دهد که مولکول «گروه متیل» بخشی از دی ان ای را مسدود کرده و بر دسترس بودن ژن ها و قابلیت روشن شدن آنها تاثیر می گذارد. اگر این

● ریحانه دوستدار

برای هیچ کسی طلاق و جدایی کار راحتی نیست. دلیل این جدایی هر چه که باشد، چه شما خواستار آن بوده اید یا همسر تان، طلاق می تواند همه جنبه‌های زندگی تان را تحت تاثیر قرار بدهد و باعث شود شما احساس در ماندگی کنید اما کارهای زیادی هست که می‌توانید برای بهبود این وضعیت انجام دهید. می‌توانید از تجربیات گذشته‌تان استفاده کنید تا در آینده زندگی بهتری را بسازید.

بهبود زخم‌های ناشی از طلاق

چرا حتی وقتی رابطه‌ای به انتها رسیده است و آنقدر خوب پیش نمی‌رود که شما را وادار می‌کند طلاق بگیرید، باز هم این تصمیم شما را تحت فشار قرار می‌دهد؟ طلاق دردناک است زیرا نشان دهنده شکست است، نه تنها شکست شما در رابطه تان، بلکه بخاطر از دست دادن رویاهای مشترک تان. یک رابطه عاشقانه با حجم زیادی از آرزو و هیجان شروع می‌شود. پس با تمام کردن آن دچار نارضایتی، استرس و ناامیدی می‌شوید. طلاق شما را به وضعیتی نامعلوم که تجربه‌اش را نداشته اید سوق می‌دهد. همه چیز در هم و بر هم است. زندگی روزمره تان، مسئولیت هایتان، خانه تان، دوستان مشترک تان یا دوستانی که از طریق همسر تان با آنها آشنا بودید، همه و همه تغییر می‌کند. در مورد آینده تردید دارید. آینده و زندگی‌تان بدون همسر تان چه شکلی خواهد داشت؟ آیا شما می‌توانید همراهی دیگر برای خود پیدا کنید؟ آیا می‌خواهید بقیه زندگیتان تنها باشید؟ تمام این شک‌ها و سوالات و شرایط جدید روزهای آخر زندگی مشترک تان را بسیار تلخ می‌کنند.

غلبه بر تمام این سختی‌ها مشکل است. اما بسیار اهمیت دارد که بدانید و به خودتان یادآوری کنید که شما می‌توانید دوام بیاورید و زندگی دوباره‌ای را بسازید. فقط مرهم گذاشتن بر این زخم‌ها زمان می‌برد، پس باید صبور باشید.

کنار آمدن با جدایی

– با احساسات‌تان کنار بیایید. طبیعی است که عصبانی، ناراحت، خسته و یا گنج باشید. ممکن است نسبت به آینده بدبین و ناامید شده باشید. باید این احساسات را بپذیرید و بدانید در آینده کمرنگ خواهند شد. طبیعی است که حتی اگر ازدواج قبلی‌تان سالم نبوده است، پرتاب شدن ناگهانی شما در یک دنیای جدید باعث ترس و بروز احساسات ناخوشایند می‌شود.

– به خودتان کمی استراحت بدهید. برای مدتی به خودتان اجازه بدهید نسبت به قبل کمتر کار کنید. ممکن است برای مدتی به اندازه ی گذشته خلاق نباشید و نتوانید به خوبی قبل کار کنید یا از دیگران نگهداری کنید. هیچکس قهرمان نیست، بدانید با گذشت زمان دوباره شما همان شخص قبل با همان توانایی‌ها خواهید شد.

– سعی کنید تنها نمانید. با افراد خانواده یا دوستی درد دل کنید تااز این دوره عبور کنید. می‌توانید به یک گروه ملحق شوید و یا افرادی که مشکلات شبیه شما دارند را پیدا کنید و با آنها صحبت کنید. زندانی کردن خودتان در حصار تنهایی می‌تواند شما را مضطرب کند و تمرکز تان را از بین ببرد و روابط دوستانه، کار و سلامتی را به خطر بیناندازد. اگر احتیاج به کمک دارید ترسید و از شخصی کمک بگیرید.

به خودتان اجازه غصه‌دار بودن بدهید
غصه واکنش طبیعی شما به از دست دادن است

و طلاق مجموعه‌ای از از دست دادن‌هاست:

– از دست دادن یک همکاری و تجربیات مشترک که حتی ممکن است خوشایند نباشد.
– از دست دادن یک حمایت که می‌تواند مالی، ذهنی، روحی و یا اجتماعی باشد.
– از دست دادن امیدها، نقشه‌ها و آرزوها.

خاطرات ناخوشایند کنید.

– حتماً آینده ی بهتری وجود دارد. بسیاری سخت است که از رویاهای قدیم تان دست بکشید. اما به خودتان بگویید از این به بعد آرزوها و رویاهای جدیدی خواهید داشت که باید برای آنها تلاش کنید.

چگونه بعد از اتمام یک رابطه از نو شروع کنیم

کنار آمدن با طلاق



را به شدت تغییر می‌دهد و استرس زاست پس باید مراقب خودتان باشید. این استرس و تغییر شدید می‌تواند شما را مستعد مشکلات روحی و جسمی کند.

از خودتان مانند زمانی مراقبت کنید که دچار آنفلونزا می‌شوید. استراحت کنید، سعی کنید از استرس‌های دیگر زندگی کم کنید و مسئولیت‌های جدید نپذیرید.

بهترین درس از یک جدایی این است که شما چطور باید از خودتان مراقبت کنید. بیاموزید در مشکلات احتمالی آیند چگونه از خود محافظت کنید.

راهکارهایی برای محافظت از خود:

– هر روز برای پرورش خود وقت بگذارید. برای فعالیت هایتان برنامه ریزی کنید. برای قدم زدن به طبیعت بروید، به موسیقی گوش دهید، دوش بگیرید، اگر امکان دارد ماساژدرمانی کنید، کتاب‌های مفید بخوانید، فیلم‌های با ارزش ببینید، به کلاسی مانند یوگا بروید و یا هر فعالیت مفید دیگری را در برنامه هایتان بگنجانید.

– به نیازهایتان توجه کنید. سعی کنید به خواسته‌های خودتان توجه کنید. ممکن است بعضی از خواسته‌های شما از نظر همسر قبلیتان ناموجه بوده است. احساس گناهکار بودن برای خواسته‌های منطقی خود را کنار بگذارید. برای فکر و نیازهایتان ارزش قایل باشید.

– عادت‌های جدید ایجاد کنید. طلاق ممکن است تقریباً تمام جنبه‌های زندگی شما را از هم پاشیده باشد و استرس زیاد و احساس ناامنی و آشوب بر روزهای شما سایه بیندازد. شما باید برای

روزیهایتان، کارهایتان و طرز رفتار تان عادت‌هایی جدید ایجاد کنید تا احساس بهتری داشته باشید و بفهمید زندگیتان به روز به روز طبیعی‌تر می‌شود. – عجله نکنید. سعی کنید تصمیمات اساسی زندگیتان مثل تغییر شغل و یا شهر را در ماه‌های اولیه طلاق نگیرید. اگر برایتان مقدور است کمی صبر کنید تا احساساتان فروکش کند و منطقی‌تر فکر کنید.

– از مصرف سر خود دارو، مصرف مواد مخدر و الکل و یا پر خوری دوری کنید. در کشمکش درونی حین و بعد از طلاق ممکن است وسوسه شوید تا از هر چیزی برای رهایی خود از احساس درد و تنهایی، استفاده کنید. اما مصرف دارو، مواد مخدر و الکل و یا پر خوری نه تنها مشکلات تان را حل نمی‌کند بلکه مشکلات جسمی و روحی جدیدی را برای شما ایجاد می‌کند. شما باید راه‌های سالمی را برای کنار آمدن با مشکلات خود پیدا کنید.

– علاقه‌ها و سرگرمی‌های جدید پیدا کنید. جدایی انتهای یک راه و شروع یک مسیر جدید است پس سعی کنید برای خود فعالیت‌های جدیدی پیدا کنید. این کار برایتان هیجان‌ها و لذت‌هایی ایجاد می‌کند که تجربه آنها را نداشته اید و می‌تواند شما را در فراموش کردن گذشته کمک کند.

سعی کنید سالم باشید

خوب بخورید، خوب بخوابید و ورزش کنید. وقتی شما استرس ناشی از جدایی را تجربه می‌کنید، عادات سالم به سرعت استرس شما را از بین می‌برد. شما ممکن است بی‌اشتها باشید و یا پر خور شوید، دچار بی‌خوابی شوید و یا خوابتان زیاد شود. تمرینات ورزشی و خواب مناسب ممکن است در ابتدا سخت باشد اما پس از کمی تلاش می‌توانید بفهمید که توجه به این نکات می‌تواند روح و جسم شما را به سرعت در مسیر بهبود قرار دهد.

از طلاق درس بگیرید

بعد از پشت سر گذاشتن چند ماه و بهبود وضعیت روحی سعی کنید رفتار زندگی گذشته‌تان را نقد کنید و از اشتباهات‌تان درس بگیرید. خودتان و دیگران را بهتر بشناسید و سپس سعی کنید دانه‌های امید را در زندگیتان بکارید و سعی کنید نقایص و روحیات و رفتار بد خود را تغییر دهید.

سوالاتی که باید از خود پرسید:

– از دور به زندگی قبلی خود نگاه کنید. شما چه نقشی در مشکلات به وجود آمده داشته اید و چگونه سعی در حل آنها داشته اید؟

– آیا ممکن است در آینده نیز دچار اشتباهات مشابه شوید؟ آیا ممکن است دوباره با فردی نامناسب ازدواج کنید؟

– چگونه با استرس و مشکلات کنار آمدید؟ آیا می‌توانستید راحت‌تر و بهتر از پس مشکلات بر بیایید؟

– درمورد احساسات منفی تان فکر کنید و بفهمید چگونه آنها را تغییر دادید. آیا مقهور احساسات خود شدید یا توانستید آنها را کنترل کنید؟

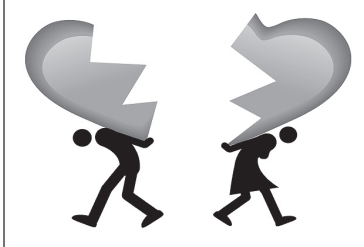
در پایان توجه داشته باشید که باید در تمام مراحل بهبود خود باید رو راست باشید و نباید اشتباهات تان را گردن دیگران بیناندازید و یا خودتان را گول بزنید. اشتباهات تان را در رابطه قبلی بی‌زیرید. باید بفهمید بر روی چه جنبه‌هایی از شخصیت‌تان باید بیشتر کار کنید و سعی کنید در آینده اشتباهات مشابهی را انجام ندهید.

...همسران و یافته‌ها

ازدواج دوم رویایی نیست

زندگی‌هایی که به بن‌بست رسیده‌اند، خیلی وقت‌ها با این امید پایان می‌گیرند که در ازدواج دوم، به خوشبختی ختم شوند. اما بررسی‌هایی که در دانشگاه شیکاگو انجام شده نشان می‌دهد ازدواج مجدد اثر چندانی بر بهبود سلامت ندارد. در واقع ازدواج مجدد زخم‌های عاطفی را التیام می‌بخشد اما افراد دوباره ازدواج کرده هم در معرض خطر افسردگی هستند و به نظر نمی‌رسد که ازدواج دوم آنها برای ترمیم آسیب جسمی ناشی از دست رفتن همسر اول کافی باشد. در این تحقیق افرادی که

دوبار ازدواج کرده بودند، در مقایسه با دیگر زوجها هنوز ۱۲ درصد بیشتر در معرض خطر مشکلات بهداشتی مزمن و ۱۹ درصد بیشتر در معرض مشکلات حرکتی بودند. لیندا وایت، جامعه شناس دانشگاه شیکاگو می‌گوید: «معنای این یافته‌ها این نیست که افراد را ترغیب کنیم در ازدواجی که واقعا باعث بدبختی آنها شده است، ادامه دهند. چون پژوهشگران معتقدند که بگو مگوهای کم اما مداوم در زندگی زناشویی می‌تواند زوج‌های ناشاد را نسبت به زوج‌های شاد در معرض خطر بالاتر حملات قلبی و بیماری قلبی –عروقی قرار دهد. اما زن و شوهر باید سخت‌تر تلاش کنند تا وضع ازدواج شان را بهبود بخشند.» او می‌گوید: «اگر شما بیاموزید چگونه اختلافات تان را از همان ابتدا حل کنید، می‌توانید مانع از آن شوید که هر بار واکنش منفی تان نسبت به یکدیگر، اندک اندک، ازدواج شادمانه‌تان را به سقوط بکشاند.» با این حساب به نظر می‌رسد حفظ و ترمیم ازدواج اول، کم هزینه‌تر و پرفایده‌تر از بهم زدن آن و تلاش برای شروع دوباره باشد. کاری که با شرکت در جلسات مشاوره خانواده و زوج درمانی و استمرار آنها می‌توانید انجام دهید و مانع از طلاق شوید.



خانواده را سست می‌کند و احتمال خیانت به همسر را افزایش می‌دهد. در طلاق عاطفی همسران هیچ حس، نشاط و درک متقابلی ندارند و در واقع به اجبار زیر یک سقف زندگی می‌کنند. در چنین خانواده‌ای، زوجین مجبورند بدون اینکه تفاهمی داشته باشند زیر یک سقف زندگی کنند، چون نیاز مالی، حضور بچه‌ها و ترس از قضاوت‌های اجتماعی مانع تصمیم‌گیری جدی برای روشن کردن تکلیف زندگی می‌شود. بنابراین اختلافات بین زوجین به تدریج باعث دوری و سرخوردگی آنها شده و طلاق عاطفی پیش می‌آید. طلاق عاطفی باعث می‌شود میزان اعتماد افراد به یکدیگر کم شده و نسبت به یکدیگر دچار سوء تفاهم شوند. افراد خانواده مدام دچار اشتباه شده و به دلیل نداشتن تکیه گاه و مأمن جدی در زندگی احساس یأس و سرخوردگی می‌کنند و با انواع بیماری‌های روان‌تنی روبرو می‌شوند. طلاق عاطفی، فشار عاطفی زیادی به زوجین وارد می‌کند. اگر درگیر چنین زندگی‌ای هستید، سعی کنید یا با مراجعه به مشاور مشکل تان را حل کنید یا هر چه زودتر تکلیف زندگی تان را مشخص کنید. دست و پا زدن در تعلیق نتیجه‌ای جز اصطکاک و از بین بردن جسم و روان شما و فرزندان تان ندارد.

بگیرند.

کودک را متقاعد کنید که در هر موضوع و موقعیتی که احساس خطر می کند بدون نگرانی از قضاوت شما و برخورد شما، به شما تکیه کند و از شما کمک بخواهد. به او در مورد پلیس و وظایف آنها اطلاعات بیشتری بدهید. راههای تماس با آنها را به او آموزش بدهید و از آنها بخواهید شماره تلفن های ضروری مانند پلیس و آتش نشانی و چند نفر از آشنایان را حفظ کنند.

شفاف باشید

برای آنکه ارزشی در کودک شما نهاده‌ینه شود باید آن ارزش را به طور واضح و ثابت به او یادآوری کنید. تنها به جمالتی مانند «همه اینطور رفتار می کنند» یا «هیچکس نباید این فیلم را ببیند» اکتفا نکنید. به او توضیح دهید چرا او اجازه ندارد خشونت را وارد خانه کند و اثرات آن را به او گوشزد کنید. این کار باعث می شود او راحت تر نظرات شما را بپذیرد. مثلا بگویید «من و مادرت اثرات این همه خشونت در این فیلم با بازی را دوست نداریم و به نظرمان اصلا جالب و جذاب نیست. این کار ما را عصبی می کند و ما نمی‌تونیم آن را در خانواده تحمل کنیم.»

کودکتان حق دارد

استانداردهای شما را بدانند

در مورد شیطنت و آزار و تفاوت آنها با کودکان صحبت کنید. به او بفهمانید که گاهی شیطنت شیرین است و گاهی از حد خارج می شود و دیگران را آزار می دهد. به او بفهمانید که خط قرمز شما آزار دادن دیگران است. البته باید بگذارید در آرامش این موضوع بحث شود. هرگز در عصبانیت عکس العمل نشان ندهید. خودتان برای جلوگیری از خشونت کودکان از خشونت استفاده نکنید.

به او راهکارهایی برای کنار آمدن با احساساتش نشان دهید

به او بیاموزید در مقابل خشونت قبل از هر عمل فیزیکی از کلمات استفاده کند. مثلاً می توانید بگویید «اگر بار دیگر دوستت اذیت کرد اول بهش بگو که از کارش ناراحت هستی نه اینکه با هم کتک کاری کنید و یا دوستت را تنها بگذارد و با کس دیگری بازی کن» و یا «در موقع عصبانیت همیشه چند نفس عمیق بکش».

به کودکان آموزش های لازم را بدهید

به او بگویید که در موقعیت های خطرناک چه کارهایی را باید انجام بدهد و چه کارهایی را نباید انجام دهد.

مثلا اگر اسلحه سردی مثل چاقو در اتاق دوستش دید، هیچگاه به آن دست نزند و اصلا تمایلی به بازی با آن نشان ندهد و به یک بزرگتر خبر بدهد. اگر کودکی سعی می کند با روش های خشونت آمیز رفتار کند به کودکان درباره ی بعضی از شخصیت های قلدر مآب و خشونت طلب توضیح بدهید. بگویید کودکان قلدر از سروری و زور گویی کردن نسبت به دیگران لذت می برند و او باید چنین روحیه های ناهنجار را بشناسد.

به او یاد بدهید که هرگز دربرابر خشونت ها واکنش های منفی نشان ندهد و اجازه بدهد کودکی که خشونت می کند با آرامش متوجه رفتارش بشود. مثلا بگویید «من نمی خوام باهات بحث کنم یا باتو بجنگم». همچنین یادآوری کنید که او خودش نمی تواند با چنین موقعیت هایی کنار بیاید و شما حامی او هستید و اگر مشکلی پیش بیاید برای حل و فصل آن کمکش خواهید کرد.



چگونه با کودکان در مورد خشونت صحبت کنید؟

وحشتناک خشونت را متوجه شود.

از راه های مناسب اثرات خشونت را کم کنید:

تماشای تلویزیون را برای کودکان به برنامه های مناسب سن او محدود کنید. این موضوع اهمیت بسیار زیادی در رشد مناسب روحی کودک دارد. بیشتر فیلم ها و بازی ها دارای برچسب گروه سنی هستند. توجه به این موضوع بسیار اهمیت دارد. کمی خودخواهی را کنار بگذارید و حتی اگر می توانید تماشای برنامه ها و فیلم های مورد علاقه تان را وقتی برای فرزندتان نامناسب هستند را به زمانی که کودکان همراهتان نیست موکول کنید.

سعی کنید برای کنترل و راهنمایی کودکان در زندگی مجازیش وقت بگذارید و برای او سایت های اینترنتی مناسبی پیدا کنید و به او معرفی کنید. برنامه هایی برای کنترل کامپیوتر و اینترنت کودکان وجود دارد که در صورت نیاز می توانید آنها را تهیه و از آن استفاده کنید.

به کودک قوت قلب بدهید:

رفتار کودکانی که در مورد خشونت زیاد می شنوند و یا خشونت زیادی را تجربه می کنند ممکن است عصبی و یا همراه ترس باشد. زیرا آنها می ترسند همین رفتار با آنها و یا یکی از کسانی که دوستش دارند انجام شود.

یه او یادآوری کنید که آنها در امنیت هستند و جامعه، پلیس، پدر و مادر، خانواده و دوستان و آشنایان مواظب آنها و همدیگر هستند. می توانید به آنها بگویید چگونه وقتی دور از خانواده و خانه هستند می توانند از خود مراقبت کنند و در موقعیت های نا امن از افراد مناسب کمک بگیرند. مثلاً می توانند از یک بزرگسال قابل اطمینان مانند معلم، دوست خانوادگی و یا پلیس کمک

همچنین خشونت برای آنها تکراری می شود.

سعی کنید برای کودکان بیشتر وقت بگذارید و در مورد هر آنچه در فیلم یا تلویزیون می بیند با هم صحبت کنید. همچنین سعی کنید کمی وقت بگذارید تا کودکان را در بازی های ویدیویی که بازی می کند همراهی کنید. مثلاً در مورد قهرمان های فیلم ها و یا کارتون ها با آنها بحث کنید و در میان صحبت هایتان آنها را متوجه این موضوع کنید که این شخصیت ها خیالی اند و اگر در دنیای واقعی همان کارها را انجام دهند، دچار مشکلات زیادی می شوند. شما باید این کارها را هم درباره ی شخصیت های مثبت مانند

جن، روح و یا تاریکی شنیده است. شما باید ابتدا با او در مورد این موارد صحبت کنید و سعی کنید سوء تفاهم های او را برطرف کنید.

این کار ممکن است بسیار سخت باشد زیرا کودکان تخیلات و تصویر سازی های بیشتری نسبت به بزرگسالان دارند و خیالاتی که برای خود ساخته اند بسیار پر رنگ است، باید برای سلامت روحی کودکان وقت بگذارید اگر مشکل حاد است از یک روانشناس یا مشاور کودک استفاده کنید.

اطلاعاتی که به کودک می دهید باید مناسب سن او باشد، همچنین با موضوع سازگار باشد.

به او بیاموزید در مقابل خشونت قبل از هر عمل فیزیکی از کلمات استفاده کند. مثلاً می توانید بگویید «اگر بار دیگر دوست اذیت کرد اول بهش بگو که از کارش ناراحت هستی نه اینکه با هم کتک کاری کنید و یا دوستت را تنها بگذار و با کس دیگری بازی کن» و یا «در موقع عصبانیت همیشه چند نفس عمیق بکش»

مرد عنکبوتی و هم در مورد شخصیت های منفی انجام دهید.

به کودکان ارزش هایی که در ذهن دارید را بیاموزید. «خشونت برای من اصلا جالب نیست من تنها به عنوان یک فیلم یا بازی این خشونت ها را بدون انجام کاری نظاره می کنم. اگر در دنیای واقعی شخصی آسیب ببیند، من بسیار ناراحت می شوم و سعی می کنم به او کمک کنم.

به هیچ وجه در دنیای واقعی خشونت برای من جذاب نیست.» همراهی کودک در دیدن اخبار می تواند موقعیت مناسبی باشد تا کودکان عواقب

شاید باید از ترس های خودتان یا دیگران نیز صحبت کنید و به زبان کودکانه به او بفهمانید که بسیاری از افراد در طول روز می ترسند اما این ترس، زندگی روزمره شان را مختل نمی کند و آسیبی به آنها نمی رساند. او باید بداند که ترس جزئی از زندگی است و چیزی خلاف طبیعت نیست.

کودک را در معرض خشونت قرار ندهید

به نظر روانشناسان کودکانی که خشونت را از طریق تلویزیون، فیلم ها و بازی های ویدیویی می بینند، کمتر احساس امنیت و آرامش می کنند.

● ریحانه دوستدار

امروزه خشونت بخشی از فرهنگ ناخواسته و نانوشته ی جوامع است و کودک شما با خشونت از راه های متفاوتی آشنا می شود: در رسانه ها، در گروه هایی که عضو آنها می شود و حتی در مدرسه و مهد کودک. شما نمی توانید به طور کامل کودکان را از داستان ها، سخنان و تصاویر خشونت آمیز دور کنید. شناخت خشونت ممکن است کودکان را بترساند و تحت تاثیر شدید قرار بدهد.

بهترین کمکی که می توانید به کودکان به عنوان پدر یا مادر درباره ی این مساله بکنید، این است که همواره آماده باشید با کودکان در این زمینه صحبت کنید، به آنها اطلاعات درست و به موقع بدهید و او را مطمئن کنید که فضای امنی در خانواده وجود دارد که می تواند به آن تکیه کند.

راهکارهایی وجود دارد که شما می توانید با کودکان در مورد خشونت صحبت کنید تا او با این موضوعات به درستی کنار بیاید:

کودک را تشویق کنید تا در مورد چیزهایی که می شنود یا می بیند با شما صحبت کند:

کودک باید شما را بهترین شنونده ی حرف هایش بداند. او نباید در مورد صحبت کردن در مورد هیچ موضوعی با شما رودربایستی داشته باشد یا بترسد که موضوعی را با پدر و مادر در میان بگذارد. از زبان احساسات با کودکان وارد مکالمه شوید، از زبان قالبی و رسمی بیرون بیایید و طوری رفتار کنید که کودک شما را در کنار خود احساس کند. شروع مکالمه با کودکان می تواند جمله ای شبیه این باشد: «این برنامه تلویزیونی که پخش می شه برای من خیلی ترسناکه، تو چی؟» یا «از این همه آدم توی این فیلم مجروح و زخمی شدند خیلی ناراحت شدم، تو چطور؟». سپس سعی کنید مکالمه را ادامه دهید و مدیریت کنید. کودک را تشویق کنید درباره ی احساساتش در مورد خشونت هایی که ناخودآگاه دیده است حرف بزند، این کار باعث می شود او احساس بهتری داشته باشد. این کار باعث می شود او کمتر دچار ترس شود و خود را تنها احساس نکند.

اگر کودک از خشونت ها، افسرده یا ناراحت باشد یا احساس یاس کند، عشق شما به او می تواند برایش بسیار مهم باشد. باید به او احساس امنیت دهید و در مورد نگرانی هایش صحبت کنید. این کار باعث می شود احساس بهتری داشته باشد خودش را تنها حس نکند.

اگر کودک شما مورد خشونت قرار گرفت، تنها صحبت کردن به او کمک نمی کند. او ابتدا باید احساس امنیت کند، او را به فضایی امن و آرام ببرید تا بتواند به راحتی در مورد احساساتش صحبت کند. کودکی که قربانی خشونت است ممکن است در ابتدا از صحبت کردن درباره آن موضوع طفره برود و تنها زمانی می توان او را آرام کرد که احساس کند از آن فضای خشونت آمیز بیرون آمده است.

گاهی اوقات کودکان در مهد کودک یا مدرسه با هم راجع به موضوعاتی ترسناک حرف می زنند آنها در مورد مسایلی که درکی از آن ندارند، افسانه سرایی می کنند و با هم به آن پروبال می دهند و از یک موضوع ساده یک داستان ترسناک می سازند. شما باید بفهمید که آنها در جمع خودشان چه مطالبی را عنوان می کنند. سپس با دادن اطلاعات صحیح، سوء تفاهم های آنها را برطرف کنید. مثلاً ممکن است ترس های کودکان بخاطر داستان هایی است که او در مدرسه درباره

... بچه ها و پاکت ها

معتادان کوچک عصر جدید

کودکان عصر حاضر تا ۸۰سالگی ۲۵درصد اوقات فراغت شان را مقابل مانیتورها و دستگاه های دیجیتال خواهند گذراند. این محققان هشدار داده اند در آینده نزدیک جهان مملو از معتادان دیجیتال خواهد شد! یافته ای فاجعه آمیز که محققان بریتانیایی به تازگی به آن رسیده اند. آنها می گویند یک چهارم عمر کودکان اروپایی مقابل مانیتورها و دستگاه های دیجیتالی خواهد گذشت. البته ۲۵درصد تنها برای اوقات فراغت محاسبه شده و اگر زمانی که فرد در ساعات کاری و تحصیل مقابل وسائل دیجیتال



صرف می کند را به این عدد بیافزاییم این بازه زمانی بسیار بیشتر از یک چهارم عمر خواهد شد. در این مطالعه مشخص شد ۴۵ درصد بریتانیایی ها برای ارتباط با همخانه خود که چند قدم با او فاصله دارد از تلفن همراه، تبلت یا ایمیل استفاده می کنند. آن ها تخمین می زنند این رویه در سال های جوانی کودکان فعلی بسیار بیشتر خواهد شد. این تحقیق نشان داد کودکان امروزی تا پایان ۷سالگی، حداقل ۱سال از عمرشان را مقابل مانیتورها، تبلت ها، تلویزیون یا انواع بازی های کامپیوتری می گذرانند. دکتر مگمن، سرپرست این تحقیق گفت: عصر پیش رو، عصری مملو از معتادان به مانیتورها و دیگر وسایل دیجیتال خواهد بو. زمان مکالمه های رو در رو برای کودکان امروز تا زمانی که هشتاد ساله شوند به شدت کاهش پیدا خواهد کرد و در مقابل زمانی که خیره به انواع مانیتورها و صفحه های دیجیتال صرف می شود، افزایش چشمگیری خواهد داشت. پژوهشگران می گویند در حال حاضر ۲۵ درصد کاربران اینترنت عادت دارند بلافاصله پس از برخاستن از خواب در تختخواب ایمیل، فیس بوک یا توئیترشان را کنترل کنند. این رقم برای نسلی که اینک کودک هستند بیش از ۷۰درصد افزایش خواهد یافت.

... اشتباهات رایج

تابستان فصل بیکاری نیست

بیشتر والدین نمی دانند باید با تعطیلات تابستانی فرزندانشان چه کار کنند. آنها را در کلاس های مختلف آموزشی و تفریحی ثبت نام کنند یا اجازه دهند ۳ماه از خستگی و فشار مدرسه و نظم و مقرراتش فاصله بگیرند. واقعیت این است که در همین روزهای تابستان هم می توانید کاری کنید تا فرزندانتان فرایند یادگیری و نظم و انضباط روزهای مدرسه را با چاشنی تفریح و شادی تجربه کنند. مثلاً تا می توانید کتاب بخوانید و فرزندتان را هم به این کار تشویق کنید. بچه هایی که به اندازه کافی مطالعه

می کنند، در طول تعطیلات هم این کار را کنار نخواهند گذاشت و همان طور که از خواندن کتاب های مناسب سن شان لذت می برند، بسیاری از درس هایشان را هم دوره خواهند کرد. جستجوهای اینترنتی هم راه خوبی برای تقویت مهارت ها و بیشتر کردن انگیزه یادگیری به حساب می آید. فقط باید زمان این کار را برای فرزندتان تعیین کنید تا ساعات های طولانی پشت رایانه ننشیند. اگر او را در کلاس های تابستانی ثبت نام می کنید، کلاسی را انتخاب کنید که فرزندتان با هم سن و سال هایش در آنها حضور داشته باشد و ضمن یادگیری یک مهارت جدید فضای جالبی را تجربه کند. مثلاً کلاس موسیقی، سفالگری، شنا و... می توانید با معلم فرزندتان مشورت کنید و از او برای انتخاب کلاس ها و کتاب های مناسب کمک بگیرید. بسیاری از مدارس در طول تابستان هم برای بچه ها کلاس های درسی برگزار می کنند تا آنها در کنار بازی و تفریح به درس هایشان هم رسیدگی کنند. بهتر است از معلم کودک بپرسید که شرکت در این کلاس ها برای فرزند شما ضرورتی دارد یا نه؟ همچنین اگر فرزندتان در درسی ضعیف است یا مشکل دارد، فراموش نکنید این تعطیلات بهترین فرصت است تا به او کمک کرده و مشکلاتش را برطرف کنید.



